AIGUILLETTE DE BOEUF

1 kg 500 d'aiguillette de boeuf lardée, 50 g de beurre, 1 oignon, 2 carottes, thym, laurier, sel, poivre; 1 litre de bon vin blanc sec.
Faites larder la viande par le boucher si vous ne possédez pas un lardoire. Mettez-la à dorer dans le beurre chaud. Lorsqu'elle a bien pris couleur de tous côtés, ajoutez les carottes et l'oignon coupés en rondelles, le laurier, du thym effeuillé, sel et poivre. Mouillez d'un vin blanc de bonne qualité. Il ne doit absolument pas être acide. Couvrez et laissez cuire doucement pendant 3 heures.

AIGUILLETTE DE BOEUF EN GELEE

Pour 6 à 8 personnes. Pour la gelée: 1 queue de boeuf, 2 pieds de veau, 3 os, couenne, 1 oignon, 3 carottes, bouquet garni, poivre en grain écrasé, un peu de sel, 3/4 litre de vin blanc sec. Pour la viande: 2 kg 400 de boeuf (baronne lardée). Pour les légumes: petits fagots de carottes, pointes d'asperges, haricots verts.
La gelée: faire rissoler tous les ingrédients, ajouter le vin blanc. Laisser réduire, puis couvrir d'eau. Cuire 3 h 30. Après refroidissement, ôter la graisse. La viande: faire dorer l'aiguillette. Flamber à l'armagnac. Cuire durant 3 h 30 avec la gelée. Réserver la viande. Dégraisser la gelée une fois encore et passer au torchon. Une moitié de la gelée est mise au frais. L'autre, à température ambiante, servira à foncer le plat. Badigeonner de gelée le boeuf découpé en tranches minces ainsi que les légumes. L'autre moitié de la gelée ornera l'aiguillette de ses triangles.

AIGUILLETTE PIZZAIOLA

Préparation: 30 mn. Cuisson: 3 h. Pour 6 personnes: 1,2 kg d'aiguillette de boeuf (lardée et ficelée), 6 oignons, 6 gousses d'ail, 1 c à soupe de concentré de tomate, 1 boîte 4/4 de tomates pelées, 3 c à soupe d'huile d'olive, 1 bouquet garni, origan, Cayenne, sucre, sel, poivre.
Faites dorer l'aiguillette dans l'huile. Réservez. Faites revenir les oignons émincés pendant 10 mn. Ajoutez le concentré, la viande, l'ail émincé, les tomates, le bouquet garni, 1 c à soupe d'origan et le sucre. Laissez mijoter 2 h 30 à couvert. Salez et pimentez à mi-cuisson.

BAEKENOFE

Faire macérer la veille dans du Sylvaner, 4 carottes et 2 gros oignons coupés en petits dés, du thym, 2 feuilles de laurier, 3 gousses d'ail 250 g d'épaule d'agneau, 250 g d'épaule de porc, 250 de boeuf, 1 pied de porc, 1 queue de porc. Pour cuire au four: 3 poireaux, 2 gros oignons, 4 échalotes coupés en petits morceaux, 1 kg de pommes de terre coupées en rondelles. Eponger les viandes, les couper en cubes sauf le pied de porc. Mettre un tiers des légumes dans un faitout, un peu de viandes dessus et les échalotes hachées. Mettre à nouveau un tiers de légumes , viande et échalotes, une autre couche de viande, sel poivre, terminer par les légumes et les échalotes. Verser sur le dessus tous les légumes de la marinade, et le jus. Mettre le thym et le laurier de la marinade sur le dessus. Cuire au four dans un faitout hermétique 3 h à 180°.

BAEKENOFE

Pour 6 personnes: 600 g d'échine de porc, 750 g d'épaule de mouton, un kg de plates-côtes de boeuf, un pied de porc fendu en deux (partiellement désossé), un petit bouquet garni, 2 gousses d'ail, 2 clous de girofle, une bouteille de sylvaner, 3 cuillerées à soupe de saindoux, 500 g d'oignons, 1,250 kg de pommes de terre à chair jaune, sel et poivre.
Coupez les viandes en morceaux, exception faite du pied de porc. Disposez-les dans une terrine avec le bouquet garni, les gousses d'ail écrasées et les clous de girofle. Assaisonnez. Mouillez avec le vin blanc qui doit recouvrir les viandes. Laissez ainsi mariner 12 heures. Dans une cocotte allant au four, faites fondre le saindoux, ajoutez les oignons émincés. Laissez-les à peine blondir puis égouttez-les. Epluchez les pommes de terre, lavez-les, coupez-les en tranches très épaisses.

Allumez le four (th 8, 250°C). Garnissez la cocotte de couches alternées d'oignons, de pommes de terre, de morceaux de viande en plaçant au centre le pied de porc. Assaisonnez et versez sur ces éléments le vin de la marinade. Couvrez la cocotte et glissez-la à four chaud pendant une heure. Baissez ensuite le thermostat à 6 (200°C) et laissez s'achever la cuisson pendant 2 à 3 heures encore, selon le four et la qualité des viandes. Servez chaud dans la cocotte de cuisson.

BAEKENOFE

Pour 6 personnes. Préparation: 30. Cuisson: 4 h. Attente: 12 h.
500 g d'épaule d'agneau désossée, 500 g d'échine de porc désossée, 500 g de poitrine de boeuf, 1 kg de pommes de terre, oignons, 4 carottes, 2 poireaux, 1 feuille de laurier, 15 cl de vin blanc d'Alsace, 1 c à soupe de saindoux, sel, poivre. Pour la marinade: 2 oignons, 2 gousses d'ail, 1/2 bouquet de persil 2 clous de girofle, 1 bouquet garni, 50 cl de vin blanc d'Alsace, sel, poivre.
Pelez 2 oignons. Emincez le premier, piquez l'autre des clous de girofle. Epluchez l'ail. Coupez les viandes en morceaux. Placez-les dans un saladier. Ajoutez les oignons, l'ail écrasé, le persil, le bouquet garni. Salez, poivrez. Versez 50 cl de vin. Couvrez, laissez mariner 12 h. Le jour même, placez une cocotte en terre et son couvercle dans de l'eau froide 15 mn. Sinon utilisez une cocotte en fonte. Préchauffez le four sur thermostat 6 (180 °C). Nettoyez et rincez les pommes de terre, les carottes, les poireaux et les 2 oignons. Coupez-les en rondelles. Réservez les oignons. Egouttez puis enduisez la cocotte de saindoux. Disposez, en couches, les pommes de terre mélangées aux carottes et aux poireaux, l'oignon et les viandes. Salez, poivrez entre chaque couche. Terminez par les pommes de terre. Ajoutez la feuille de laurier. Arrosez de 15 cl de vin. Complétez avec de l'eau au besoin pour que la dernière couche soit juste recouverte. Couvrez et laissez cuire 4 h au four. Servez dans la cocotte.

BAVETTE A LA FONDUE D'ECHALOTES

Pour 4 personnes: 1 bavette de 1,4 kg, 2 gros oignons, 3 petits oignons nouveaux, 3 échalotes, 3 c à soupe d'huile, 1 noix de beurre, 1 verre de vin blanc sec, sel, poivre, gros sel.
Préchauffer le four th 7 (200°C). Emincer oignons et échalotes. Faire chauffer dans une cocotte assez longue 2 c à soupe d'huile. Lorsqu'elle est bien chaude y ajouter la bavette. La faire revenir de chaque côté afin qu'elle soit bien dorée juste pendant 2 mn. Ne pas lui laisser le temps de cuire. Saupoudrer de gros sel. La déposer ensuite dans un plat et mettre la préparation au four th 7 durant 5 à 8 mn. Lorsqu'elle est cuite, la sortir et la réserver dans un plat chaud recouvert d'un couvercle. Jeter la graisse de cuisson de la bavette, mais ne pas rincer le plat. Dans une poêle, faire fondre, une noix de beurre avec un peu d'huile à feu moyen et faire dorer les oignons et les échalotes pendant 5 mn. Ajouter le vin blanc sec, porter à ébullition pendant 10 mn pour le faire réduire, ajouter un peu de beurre et battre vivement au fouet. La sauce doit être onctueuse, lisse et suffisamment épaisse. Assaisonner. Napper la viande de la sauce. Disposer les oignons et les échalotes, mis de, côté tout autour.

BEEFSTEAK AMERICAIN

Pour 4 personnes: 600 g de rôti de boeuf haché, 2 échalotes, 50 g de persil, 2 cornichons, 4 jaunes d'oeuf, 1 c de vinaigre, 2 c de mayonnaise, 2 tomates, 4 oeufs durs.
Séparez la viande hachée en 4 parts. Formez-en 4 grosses boulettes aplaties et creusez-en le centre. Epluchez les échalotes et hachez-les menu ainsi que le persil et les cornichons. Dans une jatte, mettez le persil, les cornichons et l'échalote, ajoutez les jaunes d'oeufs crus et la sauce mayonnaise. Mélangez bien, et versez cette préparation au centre des boulettes. Dressez sur un plat de service et décorez avec des tomates coupées en rondelles, du persil et les oeufs durs.

BOEUF A LA CHINOISE (Chine)

Pour 5 personnes. Préparation: 20 minutes. Cuisson: 25 minutes.

Eléments de base: 500 g de filet de boeuf, 1 oignon moyen, 2 c à soupe de sauce soja, 1 c de madère, 3 poivrons verts, 1 poivron rouge, sel, huile.
Couper la viande de boeuf (choisie dans un morceau très tendre et de première qualité) en bâtonnets de la taille du petit doigt à peine. Essuyer les poivrons, les ouvrir, les épépiner, les couper en lamelles de la même taille à peu près que les morceaux de viande. Emincer l'oignon, le faire un peu dorer à l'huile dans une poêle assez profonde; ajouter la viande et faire poêler quelques minutes; ajouter encore les morceaux de poivron, saler faire sauter 8 à 10 minutes en remuant doucement avec une cuiller de bois afin que le fond n'attache pas. Mélanger la sauce de soja et le madère; verser ce mélange dans la poêle et cuire le tout ensemble pendant 5 minutes. Goûter, rectifier l'assaisonnement s'il y a lieu et servir aussitôt sur un plat chaud. En faisant revenir l'oignon, ne pas oublier que d'autres éléments viendront le rejoindre dans la poêle, donc ne pas craindre de mettre 3 ou 4 cuillerées d'huile. Si, en cours de cuisson, la préparation risque d'attacher. on peut ajouter un peu de madère.

BOEUF A LA HONGROISE
Pour 6 personnes: 800 g de boeuf à braiser, 50 g de beurre, 1 c à soupe d'huile, sel, poivre, 1 oignon, 1 carotte, 1 c à soupe de paprika, 1/4 litre d'eau, thym, laurier, persil, 1/2 c à café de graines de cumin, 1 gousse d'ail, 100 g de crème fraîche.
Coupez la viande en morceaux. Faites-les dorer dans le mélange beurre-huile retirez-les et faites fondre à leur place l'oignon et la carotte émincés remettez la viande, saupoudrez de paprika, salez, poivrez. Mouillez d'eau, ajoutez le bouquet garni, les graines de cumin et l'ail pilé. Couvrez et laissez mijoter 2 h à feu très doux. Si le liquide de cuisson réduit trop ajoutez un peu d'eau. En fin de cuisson, liez la sauce à la crème fraîche. Saupoudrez à volonté de ciboulette hachée.
Accompagnez de choux de Bruxelles, de riz créole, de pâtes ou de pommes de terre vapeur à volonté.

BOEUF A LA LAOTIENNE (Chine)
1 c à soupe de riz, 3 petits piments rouges séchés, 2 tasses 1/2 d'eau, 1 livre de sous-noix de boeuf (ou de faux-filet haché), 1 c à café de schénanthe séchée ou de zeste de citron, 1 gros oignon jaune finement haché, 3 piments verts frais finement hachés, 1 gros poivron vert épépiné et haché, 1/4 de tasse de feuilles de menthe (une trentaine), 3 c à soupe de jus de citron, nuoc mam ou sel à volonté.
Chauffer le riz dans une poêle sans matière grasse, à feu moyen. Quand il prend une couleur or pâle, le transvaser dans un mortier et l'écraser en poudre. Procéder de même pour les piments secs. Porter l'eau à ébullition, ajouter la schénanthe et la viande, et remuer jusqu'à ce que la viande se colore. Ensuite l'égoutter et la disposer dans un plat, entourée du riz, des piments séchés, des oignons, des piments frais, du poivron vert et des feuilles de menthe (en garder quelques unes pour la garniture). Arroser le tout avec le jus de citron et bien mélanger. En dernier lieu, ajouter le sel ou le nuoc mam et décorer avec le restant des feuilles de menthe. Servir avec du riz blanc cuit à l'eau.

BOEUF A L'ANCIENNE
Pour 6 personnes: 1 kg à 1,200 kg de boeuf (culotte, pointe, aiguillette), 1 pied de veau, 2 cuillerées à soupe d'huile, 4 carottes, 20 petits oignons, 200 g de champignons de Paris, 4 cuillerées à soupe de cognac, 1/2 litre de vin blanc sec, 2 tomates bien en chair, 3 gros oignons, 1 gousse d'ail, muscade, sel, poivre.
La veille faites mariner la viande coupée en morceaux avec les carottes coupées en longueur, les gros oignons, le bouquet, l'ail, le vin, le cognac, l'huile. Remuez deux ou trois fois pendant la macération. Le lendemain, mettez au fond de la cocotte la pied de veau coupé en deux, toute la marinade, la viande et les tomates, pelées, épépinées. Salez, poivrez, muscadez. Amenez à ébullition, puis faites mijoter 2 heures à très petit feu. Ajoutez alors les champignons émincés et les

petits oignons. Pour servir, retirez les gros oignons, l'ail, le bouquet. Présentez le plat avec sa sauce et des pâtes au beurre ou des pommes à l'anglaise.

BOEUF A LA PAYSANNE (évelyne)

Pour 6 personnes: 1,200 kg de paleron, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 3 feuilles de romarin, 200 g d'oignons, 8 carottes, 6 navets, 1 bonne pincée de poivre mignonnette, 1 bouteille de marsanay-la-côte ou de santenay, 2 c à soupe d'huile, 20 g de beurre, 1 gousse d'ail, 1 citron, 10 g de farine, 1 pincée de gros sel, 150 g de champignons de Paris, 400 g de haricots verts, 2 c à soupe de crème fraîche. Préparation: 20 mn la veille. Cuisson: 2 heures.

Coupez la viande en gros cubes de 5 cm de côté environ. Préparez la marinade: mettez dans une terrine le thym, le laurier, le romarin, 2 oignons, 2 carottes émincées, le poivre, le vin, ajoutez la viande et laissez mariner une nuit en retournant plusieurs fois. Epluchez tous les légumes, ôtez le bout terreux des champignons, lavez-les et citronnez-les. Egouttez les morceaux de viande sur du papier absorbant. Faites-les revenir dans une cocotte avec l'huile et le beurre sur feu moyen. Ajoutez le reste des oignons finement hachés et l'ail écrasé. Lorsque le tout est bien doré, jetez le trop-plein de graisse, saupoudrez de farine, remuez, mouillez avec la marinade passée, salez, couvrez et laissez cuire 1 h sur feu doux. Faites cuire les haricots 15 mn à l'eau bouillante salée. Lorsque la viande a cuit 1 h, ajoutez-lui le reste des carottes, puis au bout de 15 mn les haricots, les navets, les champignons, laissez cuire encore 15 mn. Sortez la viande de la cocotte, disposez-la sur le plat de service, entourez-la des légumes, tenez au chaud. Si la sauce est un peu liquide, faites-la réduire sans couvercle sur feu vif. Ajoutez la crème, fouettez, retirez du feu au premier frémissement. Nappez la viande avec la sauce. Servez très chaud.

BOEUF A LA MEXICAINE

Pour 4 personnes: 600 g de boeuf (paleron ou macreuse) 20 cl de coulis de tomates, 400 g de maïs en grain, 150 g de riz long, 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 2 carottes, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 2 tablettes de bouillon de boeuf, 1 c de paprika, Tabasco, 4 brins de persil, 3 c d'huile de maïs, sel, poivre.

Découpez la viande en cubes réguliers de 3 à 4 cm. Faites chauffer l'huile dans une cocotte à fond épais et mettez-y la viande à rissoler sur toutes les faces. Retirez la viande et mettez les oignons émincés à revenir. Dès que les oignons ont légèrement blondi, remettez la viande dans la cocotte avec la gousse d'ail écrasée. Saupoudrez de paprika. Versez le coulis de tomates puis mouillez d'eau chaude de façon à recouvrir largement la viande. Ajoutez les tablettes de bouillon ainsi que les carottes épluchées et coupées en petits dés. Laissez mijoter à couvert pendant 30 mn. Nettoyez les poivrons, ôtez le pédoncule, les graines et les filaments. Détachez-les en morceaux réguliers. Le premier temps de cuisson passé, ajoutez le riz et les poivrons émincés dans la cocotte. Salez, poivrez et relevez de quelques gouttes de Tabasco. Prolongez la cuisson à feu doux et à demi-couvert de 25 mn. Ajoutez alors les grains de maïs rincés et égouttés et prolongez la cuisson à découvert pendant 5 mn. Saupoudrez de persil haché au moment de servir.

BOEUF A LA PICARDE

Pour 5 personnes: 1,2 kg de boeuf choisi dans la culotte ou le gîte, 1 bouteille de vin blanc sec mais fruité (Alsace ou champagne nature), 3 oignons, 1 kg de carottes, sel, poivre, thym, laurier, persil, 50 g de beurre, un peu de concentré de tomate.

Grattez les carottes, pelez les oignons. Faites fondre le beurre dans une cocotte et mettez-y la viande à dorer de tous côtés. Retirez-la et faites dorer les oignons à sa place après les avoir émincés. Remettez la viande sur les oignons. Mouillez avec un mélange fait de 2/3 de vin pour 1/3 d'eau. Ajoutez sel, poivre, thym, laurier, persil, concentré de tomates et les carottes coupées en morceaux. Faites venir l'ébullition sur feu vif. Faites chauffer le four pendant que débute cette première cuisson. Couvrez d'un papier beurré et d'un couvercle hermétique. Faites cuire 2 h 30 au

four à th 6. La dernière demi-heure de cuisson se déroule à découvert afin de laisser la sauce réduire. Dressez sur un plat chaud et saupoudrez de quelques feuilles de persil grossièrement hachées.

BOEUF A L'INDIENNE

Pour 4 personnes: 450 g de paleron ou de noix de boeuf, 15 cl de crème fraîche épaisse, 2 doses de safran, 1 c à soupe de curry, 2 oignons, 1 yaourt, 20 g de beurre, 4 feuilles de laurier, sel.
Hachez les oignons et coupez la viande en cubes. Dans un mortier, pilez la moitié du hachis d'oignon, le curry, le sel et le poivre. Enrobez la viande de cette pommade et laissez-la s'en imprégner durant 2 h. Dans une sauteuse, faites chauffer le beurre et sauter le reste d'oignon haché avec le laurier. Incorporez le yaourt et faites épaissir 4 à 5 mn en remuant. Ajoutez la viande et le safran mélangé avec la crème fraîche, arrosez de 15 cl d'eau, couvrez et laissez frémir 1 h. Vérifiez que la viande reste bien tendre avec la pointe d'un couteau. Assaisonnez à votre goût et servez.

BOEUF AUX CAROTTES EN GELEE

Pour 4 personnes: un morceau de boeuf d'environ 800g, une demi-bouteille de vin blanc sec, un oignon, du thym, du laurier, du sel, du poivre, un kilo de carottes, 4 feuilles de gélatine, un verre de porto, 50 g de beurre, du persil haché.
Mettez la viande à mariner la veille dans le vin blanc avec l'oignon émincé, du thym, du laurier et du poivre en grains. Egouttez le morceau de boeuf, épongez-le et faites-le colorer vivement au beurre. Mouillez avec la marinade et laissez braiser doucement pendant deux heures et demie. Grattez les carottes et faites-les cuire aux trois quarts dans de l'eau salée. Egouttez-les et ajoutez-les à la cuisson du boeuf. Versez le porto et terminez la cuisson 20 minutes environ. Retirez la viande et égouttez les carottes. Récupérez le jus de cuisson et ajoutez-y les feuilles de gélatine préalablement trempées dans un peu d'eau froide. Laissez prendre la gelée, nappez-en la viande et ajoutez les carottes dans le restant de la gelée. Mélangez. Entourez la viande avec les carottes et servez frais, garni de persil haché. Vous pouvez piquer le morceau de boeuf de quelques lardons. Dans le fond d'une braisière, vous pouvez ajouter du jarret de veau, coupé en menus morceaux, et quelques os de boeuf charnus. Il est recommandé d'accompagner d'une salade verte et d'une sauce mayonnaise, rémoulade ou tartare.

BOEUF AUX ECHALOTES

Pour 4 personnes: 800 g de flanchet de boeuf, 50 g de beurre, 200 g d'échalotes, du sel, du laurier, 2 gousses d'ail, une cuillerée à café de sauce soja, 1/4 litre de vin rouge. Cuisson: 1 heure 3/4.
Faites blanchir les échalotes une dizaine de minutes à l'eau bouillante. Faites fondre le beurre dans une casserole, faites-y revenir la viande coupée en morceaux. Assaisonnez de sel et de poivre. Parfumez avec le thym et le laurier. Ajoutez-y les échalotes hachées grossièrement ainsi que les gousses d'ail écrasées. Versez la sauce soja. Mouillez avec le vin rouge. Laissez mijoter avec couvercle. Vous pouvez faire sauter légèrement les échalotes dans du beurre avant de les ajouter à la viande. Deux cents grammes de champignons peuvent être incorporés à la préparation une demi-heure avant la fin de la cuisson.

BOEUF AUX ECHALOTES

Pour 6 personnes: 1,2 kg de rond de gîte, 500 g d'échalotes, 50 g de beurre, 25 cl de mâcon blanc, sel, poivre.
Dans un faitout à fond épais, faites revenir, dans 50 g de beurre, la viande sur toutes ses faces. Pendant ce temps, épluchez les échalotes. Réduisez-les en purée au robot. Vérifiez la couleur de la viande. Quand elle est bien dorée. retirez-la . Si le beurre a brûlé, jetez-le et remplacez-le. Ajoutez la purée d'échalote et laissez-la revenir dans le jus. Lorsqu'elle a pris une jolie couleur caramel, versez le vin blanc. Remettez la viande. Salez, poivrez. Mélangez le tout. Couvrez bien

hermétiquement. Laissez mijoter pendant 3 heures au minimum, et jusqu'à 4 heures selon l'épaisseur du morceau. Pensez cependant à retourner la viande de temps en temps. Vérifiez la cuisson de la viande en piquant une fourchette, elle doit pénétrer très facilement. Servez dans le plat de service chaud, accompagné de riz ou de pâtes fraîches.

BOEUF AUX OIGNONS

Préparation 15 mn. Cuisson: 20 mn. Pour 4 personnes: 600 g de rumsteck, 400 g d'oignons, 1 beau poivron vert, 4 c à soupe d'huile d'arachide, 1 c à soupe de nuoc mam, sel, poivre moulu.
Peler et émincer les oignons. Retirer les graines du poivron et l'émincer. Faire étuver oignons et poivron dans 2 cuillerées à soupe d'huile pendant 20 minutes à feu doux. Découper le rumsteck en lanière minces, les faire sauter 5 minutes à feu vif dans l'huile restante pour les colorer. Les ajouter aux oignons et au poivron, verser le nuoc mam, saler, poivrer. Laisser mijoter 10 minutes. Servir avec un riz cantonnais.

BOEUF AUX OIGNONS (Autriche)

Pour 5 ou 6 personnes: 1 kg de boeuf assez maigre coupé en tranches pas trop épaisses, 1,250 kg d'oignons, 2 grosses cuillerées à soupe de saindoux, 1 cuillerée à soupe de livèche (ou de céleri en branches) hachée, 1 citron, 1 petite boîte de concentré de tomates, tabasco, sel, poivre, 500 g de pâtes, 1 gousse d'ail, 1 petit bouquet de thym.
Pelez les oignons, coupez-les en fins anneaux et mettez-les à sauter dans une cocotte contenant le saindoux bien chaud. Attendez qu'ils commencent à dorer puis ajoutez les tranches de viande et faites-les dorer des deux côtés. Ajoutez alors sel, poivre, thym, livèche (ou céleri), l'ail, la jus d'un citron et la moitié de son zeste râpé. Laissez sauter encore quelques instants, tout en remuant sans cesse avec la cuiller en bois, puis mouillez d'un grand verre d'eau. Laissez les premiers frémissements revenir, puis ajoutez 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates et une cuillerée à café de tabasco. Couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que la viande soit bien tendre, ce qui demandera de 45 minutes à 1 heure et demie, selon la qualité du morceau que vous aurez choisi. Peu avant la fin de la cuisson, faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée. Egouttez,disposez-les en nid dans le creux d'un grand plat et dressez la viande et sa sauce dans le creux de ce nid. Servez bien chaud.

BOEUF AUX POIVRONS

Pour 4 personnes: 1 kg de carbonnade de boeuf, 4 oignons, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 poivron jaune, 4 cuillerées à soupe d'huile, 75 g de beurre, thym, laurier, sel, poivre, 2 cuillerées à soupe de farine, 250 g de riz.
Couper la viande en morceaux réguliers de 50 g environ ayant 3 cm d'épaisseur, les saler et les poivrer puis les passer dans la farine. Eplucher et couper les oignons en rondelles, laver et débarrasser les poivrons de leurs graines puis les couper en lamelles. Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire revenir les oignons 3 à 4 minutes à feu vif en remuant. Ajouter les poivrons et faire encore revenir 2 à 3 minutes. Ajouter 4 dl d'eau froide, sel, poivre et laisser attendre. Dans un peu de beurre, faire colorer les morceaux de viande puis les ajouter aux légumes, ajouter le thym, le laurier. Couvrir d'eau à la hauteur (+ 2 dl d'eau supplémentaire). Porter à ébullition, vérifier l'assaisonnement, couvrir et laisser mijoter 1 h 30. Ajouter alors le riz, mélanger, porter à ébullition, couvrir et cuire encore 20 minutes à feu doux jusqu'à ce que le riz soit cuit et le liquide absorbé. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau ou de bouillon en cours de cuisson du riz.

BOEUF BOURGUIGNON

Pour 4 personnes. Préparation: 30 mn. Cuisson: 2 h 45. 1,2 kg de boeuf à braiser (jumeau ou macreuse), 150 g de poitrine fumée, 2 carottes, 1 gros oignon, 1 gousse d'ail, 200 g de petits

oignons blancs, 1/2 bouteille de vin rouge de Bourgogne, 2 cuillerées à soupe d'huile, 1 tablette de bouillon de boeuf, 3 brins de persil, sel, poivre.
Dégraissez soigneusement la viande et coupez-la en cubes. Pelez et émincez l'ail et le gros oignon. Epluchez les petits oignons, en leur laissant un peu de tige verte. Détaillez la poitrine fumée en lardons. Epluchez les carottes, lavez-les, coupez-les en rondelles pas trop fines. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Mettez les lardons à revenir pendant 5 mn, puis ajoutez les oignons, les carottes et l'ail. Laissez dorer encore 5 mn, puis égouttez à l'aide d'une écumoire. Remplacez par les cubes de viande et faites-les dorer sur toutes leurs faces. Remettez les lardons et les légumes dans la cocotte (sauf les petits oignons blancs). Mouillez avec le vin et le bouillon (préparé avec le cube dilué dans 30 cl d'eau chaude). Salez, poivrez, ajoutez les brins de persil préalablement lavés, couvrez et faites cuire 2 h 30 à feu moyen. 15 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les 200 g de petits oignons blancs dans la cocotte. Servez très chaud, accompagnez de pâtes fraîches ou de pommes de terre cuites à la vapeur. Variante: ajoutez à la viande avant de servir des champignons sautés 3 mn environ dans une peu de beurre.

BOEUF EN ALLUMETTES A LA CHINOISE (Chine)
Pour 5 personnes. Préparation: 20 minutes. Cuisson: 25 minutes. 500 g de filet de boeuf, 1 oignon moyen, 2 c à soupe de sauce soja, 1 c de madère, 3 poivrons verts, 1 poivron rouge, sel, huile. Couper la viande de boeuf (choisie dans un morceau très tendre et de première qualité) en bâtonnets de la taille du petit doigt à peine. Essuyer les poivrons, les ouvrir, les épépiner, les couper en lamelles de la même taille à peu près que les morceaux de viande. Emincer l'oignon, le faire un peu dorer à l'huile dans une poêle assez profonde; ajouter la viande et faire poêler quelques minutes; ajouter encore les morceaux de poivron, saler faire sauter 8 à 10 minutes en remuant doucement avec une cuiller de bois afin que le fond n'attache pas. Mélanger la sauce de soja et le madère; verser ce mélange dans la poêle et cuire le tout ensemble pendant 5 minutes. Goûter, rectifier l'assaisonnement s'il y a lieu et servir aussitôt sur un plat chaud. En faisant revenir l'oignon, ne pas oublier que d'autres éléments viendront le rejoindre dans la poêle, donc ne pas craindre de mettre 3 ou 4 cuillerées d'huile. Si, en cours de cuisson, la préparation risque d'attacher. on peut ajouter un peu de madère.

BOEUF EN DAUBE
Pour 6 personnes. Préparation 30 mn. Cuisson 4 h. 1,5 kg de boeuf pour la daube 1 l de vin rouge corsé, 3 carottes, 2 gousses d'ail, 3 oignons, 3 échalotes, 200 g de lardons, 1 bouquet garni, 1 verre d'armagnac, 1 tranche épaisse de jambon de pays, 5 c à soupe de graisse de canard, sel, poivre. Coupez la viande en gros cubes. Pelez les oignons et les échalotes et émincez-les. Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Détaillez le jambon en petits cubes. Faites fondre la graisse de canard dans une grande cocotte et mettez les morceaux de viande à revenir de tous les côtés, salez, poivrez. Ajoutez les oignons, les échalotes, les rondelles de carottes, le jambon, le bouquet garni et remuez. Chauffez l'armagnac dans une petite casserole. Dès l'ébullition, flambez-le et ajoutez-le dans la cocotte avec l'ail haché. Chauffez également le vin rouge, flambez-le et versez-le dans la cocotte. Couvrez hermétiquement et laissez cuire pendant 2 h environ sur feu à chaleur douce. Puis laissez reposer jusqu'au lendemain. Le lendemain, reprenez la cuisson à feu doux et laissez encore mijoter pendant 2 h. Servez chaud. Pour cuisiner du boeuf en daube, préférez un morceau de gîte ou de culotte. Le moelleux de la daube s'obtient par une cuisson douce et régulière. Elle est encore meilleure mijotée dans une cocotte bien fermée et au four.

BOEUF EN GELEE
Pour 6 personnes: 1,500 kg de culotte de boeuf, 60 g de beurre, 6 cl de cognac, une couenne de lard frais, 4 carottes, 2 oignons, un autre oignon piqué de clous de girofle, 2 gousses d'ail, un bouquet garni, un demi-pied de veau partiellement désossé, 75 cl de vin blanc sec, 50 cl de bouillon, sel et

poivre. Pour la garniture: 8 pommes de terre cuites, 8 tomates, 6 échalotes, un verre de vin blanc sec, 3 cuillerées à soupe de vinaigre, 7 cuillerées à soupe d'huile, quelques feuilles de laitue, persil haché.
Préparez le boeuf en gelée la veille pour le lendemain. Coupez le boeuf en morceaux moyens. Faites-les revenir en cocotte dans 40 g de beurre chaud. Retournez-les de tous côtés et quand ils sont bien colorés, flambez-les avec le cognac. Epluchez puis émincez les carottes et les 2 oignons. Allumez le four (th 8, 250°C). Beurrez copieusement une terrine et tapissez-en le fond avec la couenne. Recouvrez celle-ci avec la moitié des carottes et des oignons émincés. Disposez ensuite les morceaux de boeuf puis ajoutez les gousses d'ail, le bouquet garni, l'oignon piqué de clous de girofle et le pied de veau. Recouvrez avec le vin blanc et le bouillon, assaisonnez. Couvrez la terrine et glissez-la à four chaud. Après une heure de cuisson, abaissez le thermostat à 3-4 (150°-170°C) et achevez ainsi la cuisson, à feu doux. Retirez ensuite la terrine du four et laissez-la refroidir jusqu'au moment de servir. Le lendemain, préparez la garniture. Coupez les pommes de terre en rondelles, ajoutez-leur 4 échalotes hachées. Mélangez le vin blanc, deux cuillerées à soupe de vinaigre et quatre cuillerées d'huile. Assaisonnez et portez à ébullition. Versez sur la salade de pommes de terre, mélangez et laissez refroidir. Confectionnez une salade de tomates bien assaisonnée et aromatisée avec le reste des ingrédients. Pour servir, démoulez la terrine de boeuf sur un plat garni de feuilles de laitue. Présentez à part les deux salades, saupoudrées de persil haché.

BOEUF EN TERRINE

Pour 6 personnes: 1 terrine de 22 cm de long environ, 1 kg de boeuf dans la culotte, 300 g de lard fumé, 100 g de couennes dégraissées, sel, poivre, 4 épices, 1 feuille de laurier, 1 c à café de thym, 1 dl de vin blanc sec, 1 dl de bouillon maigre.
Demandez à votre boucher de peser la viande absolument dégraissée. Faites-la couper en tranches d'à peine un centimètre d'épaisseur à contre-fil de la viande. Faites également couper le lard en fines tranches de quelques millimètres d'épaisseur. Mélangez 1 cuillerée à café de sel, une demi-cuillerée de poivre, une bonne pincée de 4 épices avec le thym et le laurier brisé en fines parcelles. Disposez une couche de couenne dans le fond de la terrine. Mettez par couches, lard et boeuf en assaisonnant sur le boeuf chaque fois. Terminez par le lard, couvrez de couenne. Mouillez avec le vin blanc. Posez le couvercle, mettez au four doux 180°C (3-4 au thermostat). La cuisson doit être très lente sous peine de voir les viandes se rétracter et sécher. Dès que le petit bouillonnement est atteint réduisez le feu à 160°C pour qu'il se maintienne imperceptible et ajoutez du bouillon pour maintenir le jus au bord des viandes. En fin do cuisson, enlevez la couenne du dessus. Laissez refroidir au moins 8 heures en posant un poids sur le pâté. Servez accompagné d'une salade verte.

BOEUF FROID (Chine)

Environ 1 kg de filet de boeuf, 10 brins de coriandre ou de persil, 2 tiges de scléranthe, zeste de citron vert, 5 gousses d'ail, sucre, nuoc mam, 5 petits poivrons broyés, jus de citron vert, piments rouges hachés.
Faire rôtir le boeuf dans un four à 170° pendant 45 minutes: il doit rester saignant. Retirer les feuilles de coriandre (ou de persil) et les faire tremper dans l'eau froide. Egoutter, bien sécher et laisser en attente pour servir de garniture. Quand la viande est refroidie, en couper des tranches aussi fines que possible et les disposer dans un grand récipient. Le parsemer de feuilles de schénanthe hachées et de zeste de citron vert en quantités égales. Ecraser l'ail et le hacher sommairement. Ajouter le sucre, le nuoc mam, les piments et le jus de citron vert. Bien mélanger et verser le tout sur le boeuf en remuant bien. Disposer sur un plat, décorer de feuilles de coriandre et de piments rouges. Servir froid.

BOEUF GRILLE A L'INDONESIENNE

450 g de boeuf coupé en cubes, 2 c à soupe de sauce soja, 2 c à soupe de vin blanc, 2 c à soupe de d'huile, poivre, 1 gousse d'ail, 1 petite boîte de marrons, 1 poivron vert en tranches, 1 poivron rouge en tranches.
Faites mariner pendant une demi-heure les morceaux de viande dans la sauce soja, le vin blanc et l'huile en quantités égales. Assaisonnez avec le poivre et l'ail écrasé. Enfilez les cubes de viande sur des brochettes avec les marrons, les poivrons verts et rouges coupés en tranches. Faites griller au-dessus d'un feu de charbon de bois ou sur un grill. Tournez fréquemment. Servez avec une sauce au curry selon goût.

BOEUF MODE
Pour 4 personnes. Cuisson: 2 h 10. 1 kg de culotte de boeuf lardée (à commander chez le boucher) 1 pied de veau, 1 kg de carottes, 1 courgette (facultatif), 2 oignons, 1 tomate, 1 gousse d'ail, 1/2 bouteille de vin rouge, 1 bouquet garni, 2 tablettes de bouillon de boeuf, 2 c à soupe d'huile, 2 c à soupe de persil ciselé, sel, poivre.
Pelez et émincez l'ail et les oignons. Mettez-les dans un plat avec la viande. Mouillez avec le vin et laissez mariner 4 h au frais. Egouttez la viande en réservant la marinade. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, et mettez-y la viande à revenir sur toutes ses faces pour qu'elle soit saisie. Ajoutez la marinade et ses aromates. Versez 1 l d'eau et les tablettes de bouillon, le bouquet garni, salez et poivrez. Couvrez, puis laissez mijoter pendant 2 h au total. Vous ajouterez les autres ingrédients en cours de cuisson. Faites blanchir le pied de veau 20 mn dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-le, puis ajoutez-le dans la cocotte. Pelez les carottes, coupez-les en fines rondelles. Mettez-les dans la cocotte 40 mn avant la fin de cuisson de la viande. Lavez et essuyez la courgette. A l'aide d'une cuillère parisienne, formez de petites boules ajoutez-les également dans la cocotte 10 min avant la fin de la cuisson de la viande. Au terme de la cuisson, égouttez la viande et tranchez-la. Mettez-la dans un plat avec les carottes et la courgette égouttées à l'écumoire, tenez au chaud. Désossez le pied de veau, coupez-le en dés, disposez-les dans le plat. Filtrez la sauce, nappez, parsemez de persil ciselé et servez sans attendre.

BOEUF MODE FROID
Pour 6 personnes: 700 g de boeuf, 1/2 pied de veau, 150 g de bardes de lard, 2 dl de vin blanc, 2 dl de bouillon, 6 carottes, 1 oignon, bouquet garni, 2 clous de girofle, sel, poivre, 200 g de couenne de lard.
Foncez une cocotte avec les bardes et les couennes de lard. Epluchez l'oignon et les carottes et coupez-les en rondelles. Mettez-les dans la cocotte. Ajoutez la viande et le pied de veau. Arrosez avec le bouillon chaud et le vin blanc. Salez, poivrez et mettez le bouquet garni. Puis couvrez la cocotte hermétiquement, et laissez sur le feu moyen 15 mn. A ce moment, passez au four moyen (160°C) et laissez cuire 4 h. Sortez du four et placez la viande dans une terrine. Entourez-la des carottes et versez le jus de cuisson dessus. Laissez refroidir, puis passez au réfrigérateur 24 h. Démoulez le lendemain.

BOEUF OU POULET (Chine) @PLT@
1 poulet à rôtir de 1,5 kg, ou 1 kg de boeuf, 4 tasses de crème de coco, 1 tasse de cacahuètes nature, nuoc mam, pâte de masaman curry, 1 bâton de cannelle, 15 graines de cardamome, pulpe de 3 gousses de tamarinier, jus d'un citron vert, sucre roux (à volonté).
Couper la viande en petits cubes de 5 cm. Laisser mijoter dans un récipient couvert, avec la crème de noix de coco, les cacahuètes et le nuoc mam. Quand la viande est tendre, la retirer et la mettre dans un plat. Continuer la cuisson du reste à feu doux et laisser réduire d'un tiers. Ajouter la pâte de curry en remuant et puis remettre la viande, en même temps que la cannelle et les cardamomes. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à obtenir une consistance de pâte lisse et épaisse. Assaisonner avec du nuoc mam, les gousses de tamarinier, le jus de citron vert et le sucre. Remuer encore avant de

retirer du feu. Servir avec du riz à grains longs et blancs, cuit à l'eau ou en risotto, et une garniture de piments verts ou rouges, émincés crus. Juste avant de servir, on peut ajouter à la sauce de gros oignons blancs rôtis.

BOEUF SAUCE PIQUANTE (Chine)

Préparation: 15 mn. Cuisson 1 h 15. Pour 4 ou 5 personnes: 800 g de faut-filet de boeuf coupé en dés, 1 grosse patate douce, 6 échalotes, 3 gousses d'ail, 120 g de purée de noix de coco (non sucrée), 1 citron vert, 1 feuille de laurier, 5 c à soupe d'huile d'arachide, poivre de Cayenne, cinq-épices, sel, sucre en poudre.

Râpez le zeste de citron et réservez-le. Pelez et hachez les 3 gousses d'ail et les 6 échalotes, ensuite, pilez-les finement avec 3 pointes de couteau de poivre de Cayenne et 1 c d'huile. Faites chauffer le reste d'huile dans une sauteuse, ajoutez-y ce hachis et laissez cuire 2 mn en remuant souvent. Ajoutez la viande et faites-la légèrement colorer sur feu vif. Saupoudrez avec 2 pincées de sel, 1 pincée de sucre en poudre, 2 pointes de couteau de cinq-épices, le zeste de citron; ajoutez la feuille de laurier et la purée de coco délayée avec 3,5 dl d'eau chaude. Remuez longuement. Baissez le feu à ébullition, couvrez et laissez cuire 1 h 15 à petits bouillons. Lavez la patate douce et faites-la cuire dans sa peau 10 mn dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-la, pelez-la et coupez-la en tranches épaisses. Ajoutez-la à la viande lorsque celle-ci cuit déjà depuis 45 min. En fin de cuisson, vous pourrez retirer le couvercle pour faire évaporer l'excès de liquide. Puis servez.

BOEUF STROGANOFF

Coupez 400 à 500 g de bifteck en fines lamelles. Faites revenir à feu vif dans une poêle, 30 g de beurre, 1 oignon finement haché, 100 g de champignons de Paris en lamelles. Ajoutez le bifteck coupé que vous aurez réservé, du poivre, 1 pincée de sucre, 1/2 c à café de paprika, puis, au bout de 5 mn, 1 c à soupe de concentré de tomates dilué dans 1/2 dl de vin blanc sec. Laissez mijoter 10 mn, arrosez de 4 c à soupe de crème et 1 c à café de moutarde. Mélangez, chauffez. Surtout. ne laissez pas bouillir et servez.

BOEUF STROGANOFF

Pour 6 personnes: 1 kg de filet ou de faux-filet, poivre noir en grains, 2 cuillerées à soupe d'oignons hachés, 4 cuillerées à soupe de beurre, 250 g de champignons émincés, sel, noix de muscade, 20 cl de crème aigre, 375 g de riz.

Coupez la viande suivant le fil, en tranches d'un centimètre d'épaisseur environ. Poivrez de poivre grossièrement concassé, que vous faites pénétrer en aplatissant à l'aide d'un maillet de bois. Faites revenir les oignons dans la moitié du beurre jusqu'à ce qu'ils blondissent. Retirez-les de la poêle et mettez à la place les tranches de boeuf, que vous faites sauter pendant environ 5 minutes en les retournant de façon qu'elles dorent sur leurs deux faces. Retirez de la poêle et gardez au chaud. Mettez le reste du beurre dans la poêle et faites revenir les champignons éminces. Remettez le boeuf et les oignons. Assaisonnez avec du sel et de la noix de muscade. Incorporez la crème aigre à ce jus et réchauffez. Servez avec du riz à la créole. Variante: Faites comme il est indiqué à la recette précédente, mais lorsque vos tranches de boeuf seront revenues, laissez-les cuire doucement pendant une dizaine de minutes dans une sauce faite de 2 verres de bouillon de boeuf corsé, mêlé d'une à deux cuillerées à soupe de concentré de tomates. Epaississez avec un roux fait de 2 cuillerées de beurre et d'autant de farine.

BORTSCH (Russie) @BE@

1 livre et demie de gîte de boeuf, 1 livre de saucisson à l'ail, 1 livre et demie de betteraves, 1 bouquet garni, 1 chou blanc, 1 petite boîte de purée de tomates, un rien de fenouil et de cumin,

poivre en grains, 4 gros oignons, 4 à 5 cornichons salés (vous les trouverez dans les magasins russes spécialisés), 300 g de crème fraîche.
Commencez par préparer un pot-au-feu ordinaire (mais avec les betteraves, le bouquet garni, le chou, la purée de tomates, les oignons et les aromates). Laissez mijoter deux ou trois heures. Une demi-heure avant de servir, retirez la viande et coupez-la en petits morceaux de la grosseur d'une noix. Coupez également le saucisson en tranches épaisses ainsi que les cornichons salés. Ajoutez le tout à la soupe et laissez frissonner la préparation jusqu'au moment du repas. Pour servir, amenez la soupière ainsi qu'une saucière avec de la crème fraîche.

BORTSCH (Russie) @BE@
Eplucher et couper en dés une livre de betteraves cuites. Eplucher et émincer un demi céleri-rave deux, poireaux, un demi chou-rouge et quelques champignons. Dans trois litres d'eau bouillante salée mettre un kilo de viande à pot-au-feu coupée en morceaux carrés et des légumes. Cuire trois heures en écumant souvent. Verser la soupe sur des croûtons frits. Poudrer de persil haché. Ajouter dans chaque assiette une cuillerée de crème aigre.

BORTSCH A L'UKRAINIENNE @BE@
Cuisson: 30 mn en autocuiseur. 1 kg de boeuf (gîte, macreuse), 500 g de lard fumé. Légumes: 500 g de betteraves cuites au four, 2 poireaux, 2 carottes, 2 oignons, 1/2 céleri rave, 4 tomates, 1 petit chou blanc, 4 pommes de terre, 3 gousses d'ail. Pour la cuisson: 100 g de lard gras, 2 feuilles de laurier, quelques branches de fenouil, sel, poivre, 2 c à soupe de concentré de tomates, 2 dl de crème fraîche.
Plongez le boeuf et le lard dans 3 litres d'eau bouillante. Ecumez, laissez cuire 30 mn pendant la préparation des légumes. Nettoyez-les tous et coupez-les en petits morceaux. Pilez l'ail et coupez le lard en très petits dés. Faites-les fondre dans une poêle, ajoutez l'ail puis les poireaux les carottes, les oignons, le céleri et les tomates, laissez fondre pendant 30 mn en remuant de temps en temps. Faites blanchir le chou à l'eau bouillante, égouttez-le et émincez-le. Ajoutez tous ces légumes dans le bouillon où cuit la viande au bout de 30 mn de cuisson de celle-ci en joignant les aromates, L'assaisonnement et le concentré de tomates. Laissez cuire pendant 2 h. 30 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les pommes de terre. Servez le potage avec de la crème fraîche et à volonté avec des pirojki (petits pâtés à la viande), des cornichons, une sauce ou raifort.

BOUILLON DE BOEUF
Viandes: un morceau gras (plat de côtes, par exemple), un morceau maigre (macreuse ou gîte), un os à moelle, 2 à 3 litres d'eau pour 1 kg de viande, 4 ou 5 belles carottes, 2 navets, 3 poireaux, 1 pied de céleri (moyen), 1 quartier de céleri rave, 3 oignons dont un piqué de 3 ou 4 clous de girofle, une petite brindille de thym, 1 feuille de laurier, 1 ou 2 gousses d'ail.
Si vous aimez le bon bouillon, mettez les viandes à l'eau froide; si vous préférez avoir de la bonne viande, plongez-la dans l'eau bouillante; si vous voulez un bon bouillon et de la bonne viande mettez le morceau gras dans l'eau froide et, ensuite le morceau maigre après la première ébullition. Mettez la viande et les os dans une marmite plutôt profonde que large. Ajoutez l'eau froide. Amenez lentement à ébullition et écumez autant de fois que nécessaire. Ajoutez les légumes que vous aurez très soigneusement épluchés, nettoyés et coupés en fins morceaux. Faites reprendre l'ébullition. Ecumez à nouveau. Poivrez et salez. Posez le couvercle. Baissez le feu et laissez cuire en mijotant pendant trois à quatre heures (pour la marmite à pression, voyez le temps réglementaire). Lorsque le bouillon est cuit, avant de le servir, retirez la viande et les os, si nécessaire enlevez la graisse qui surnage (vous pouvez la conserver comme graisse de ménage, c'est excellent). Servez le bouillon avec des tranches de pain séchées ou des biscottes non sucrées.

BOULETTES A LA VAPEUR (Chine)

Pour 4 personnes: 500 g de boeuf haché, 2 grosses pommes de terre cuites en purée, 2 oeufs, 1 oignon, 1 c à soupe de sauce soja, sel, poivre, une pincée de gingembre en poudre, 1 tasse de riz rond trempé dans de l'eau froide pendant 3 heures.
Mélangez la viande, les pommes de terre et les oeufs battus. Ajoutez l'oignon haché, l'assaisonnement et formez des boulettes. Roulez dans le riz collant. Faites cuire à la vapeur 30 mn. Servez avec une sauce soja.

BOULETTES AU YAOURT
1 piment haché, I oignon haché, 2 cm de gingembre haché, 2 cuillères à café de grains de coriandre moulus, sel, 1 oeuf légèrement battu, huile à friture, 500 g de yaourt nature, 2 cuillères à soupe de coriandre coupé fin.
Mélangez le boeuf, la mie de pain, le piment, l'oignon, le gingembre, le coriandre, le sel et l'oeuf, puis formez des boules de la taille d'une noix. Dans l'huile chaude d'une grande poêle faites-les dorer. Egouttez-les soigneusement. Versez le yaourt dans une jatte et ajoutez les boulettes encore chaudes. Saupoudre*z la coriandre et servez.

BOULETTES AUX CHAMPIGNONS (Chine)
1/2 sachet de champignons noirs réhydratés. Hacher du boeuf cuit (environ 80 g par personne) avec 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 cuillerées à soupe de sauce de soja et les champignons. Former des boulettes à l'aide de 2 cuillères à soupe. Les rouler dans la farine et faire frire. Servir avec de la sauce ketchup Oriental Suzi-Wan.

BOULETTES AUX HERBES
250 g de boeuf haché, 250 g de porc haché, 1 oignon, 1 c à soupe de persil haché, 1 c à soupe d'aneth haché, 1 c à soupe de moutarde forte, sel, poivre, 2 c à soupe de chapelure, 1 oeuf, 3 c à soupe de farine, huile pour la cuisson.
Hachez finement 1 oignon et faites-le fondre dans un peu d'huile, mélangez-le ensuite aux viandes hachées, ajoutez les herbes, l'assaisonnement et la moutarde. Liez le tout avec la chapelure et l'oeuf battu en triturant bien pour avoir une préparation homogène. Façonnez ensuite en boulettes que vous roulerez dans la farine. Faites-les cuire à la poêle dans de l'huile pendant une dizaine de minutes en les retournant de temps en temps. Egouttez-les soigneusement. Ces boulettes peuvent être servies telles quelles, chaudes ou bien froides, accompagnées éventuellement d'une salade de crudités.

BOULETTES DE BOEUF
500 g de boeuf haché, 4 échalotes, 3 c à soupe de persil haché, thym, laurier pulvérisé, 1 gousse d'ail, 1 c à soupe d'huile, 12 olives noires, 1 jaune d'oeuf, 40 g de beurre, sel, poivre.
Hacher finement échalotes et gousse d'ail, hacher les olives. Mélanger le boeuf haché, les échalotes, l'ail, l'huile, les olives, le thym, le laurier, 2 c à soupe de persil, le jaune d'oeuf. Séparer en quatre boulettes, saler, poivrer, faire griller à feu vif. Travailler le beurre avec le reste de persil. Dresser sur un plat chaud et poser sur chaque boulette un morceau de beurre persillé.

BOULETTES DE BOEUF (Suisse)
250 g de boeuf haché, 1 oeuf, 15 g de farine, 1 bol de persil haché, 1 gousse d'ail, 1 verre de vin blanc sec, 1/2 tasse de chapelure.
Mélanger la viande, les 3/4 du persil et l'oeuf. Saler, poivrer. Sur une planche farinée former des boulettes, les passer dans la chapelure, les faire dorer à la poêle sur les deux faces. Verser dessus la moitié du vin coupé d'eau tiède. Couvrez et laisser mijoter 20 mn. Versez sue la cuisson la farine délayée à l'eau froide et le reste de vin. Avant de servir, saupoudrez du reste de persil, mélangé à l'ail écrasé.

BOULETTES DE BOEUF A L'ORIENTALE

Cuisson 15 minutes. 1 kg de boeuf haché, 150 g d'oignons émincés, 1 cuillère à soupe d'ail haché, 1/2 cuillère à soupe de cumin en poudre, 2 cuillères à soupe de persil haché, 2 cuillères à soupe d'huile, 40 g de beurre, sel, poivre.

Hacher grossièrement les oignons. Ajouter la viande, les oignons, le persil, l'ail, le sel et poivre, le cumin. Bien mélanger le tout. Former environ 10 à 12 boulettes. Dans une cocotte, faire chauffer le beurre et l'huile. Y faire revenir les boulettes pendant quinze minutes en les retournant. Servir chaud. accompagner avec de la graine de couscous au beurre ou avec du riz blanc.

BOULETTES DE BOEUF PROVENÇALES

Pour 4 personnes: 500 g de viande hachée, 1 oignon, 150 g de chair à saucisse, 1 oeuf, sel, poivre, 1 boîte 4/4 de coulis de tomate, 5 cl de vin blanc, quelques olives vertes et noires, basilic (facultatif), 5 cl d'huile.

Mélanger à la viande de boeuf, la chair à saucisse, l'oignon haché finement, saler et poivrer; ajouter l'oeuf; bien malaxer et former des boulettes de taille moyenne. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile. Mettre les boulettes à revenir en les retournant de temps en temps pour leur faire prendre une belle coloration; les retirer; jeter l'huile de cuisson, déglacer avec du vin blanc, mouiller avec le coulis de tomate, ajouter les olives, reporter à ébullition 10 minutes environ; remettre les boulettes et prolonger la cuisson à couvert pendant 3 à 4 minutes. Avant de servir; ajouter éventuellement un peu de basilic haché fraîchement. Avec ce plat, servir des pâtes fraîches, du riz pilaf ou une purée de pommes de terre (carotte, céleri).

BOULETTES DE FOIE

150 g de foie de génisse, 4 oignons, 2 oeufs, 1/4 de litre de lait, 200 g de pain rassis, 30 g de beurre, 30 g de chapelure, sel, poivre, bouillon de boeuf.

Faire tremper le pain dans du lait, éplucher les oignons puis les hacher ainsi que le foie. Verser le hachis dans un saladier, ajouter la mie de pain pressée, les oeufs, la chapelure et le beurre. Mélanger et ajouter sel, poivre. Laisser reposer 20 mn. Former de petites boulettes, les pocher dans le bouillon. Servir le bouillon avec les boulettes.

BOULETTES DE MADRAS (Inde)

Pour 4 personnes: Boulettes: 500 g de boeuf haché, 1 oignon, 1 gousse d'ail, sel, poivre, 1 oeuf, 2 c à soupe de farine, huile pour la cuisson. Sauce: 1 oignon, 30 g de beurre, 1 c à soupe de gingembre frais haché, 1/2 piment frais haché, 2 c à café de coriandre en poudre, 2 c à café de graines de cumin, 1 c à soupe de farine, 2 c à soupe de lait de coco. Accompagnement: 2 courgettes, 30 g de beurre, 1 dl d'eau, 50 g de riz long grain.

Préparez les boulettes, mélangez la viande hachée avec l'oignon haché et l'ail pilé, assaisonnez, liez le tout avec un oeuf. Formez des boulettes, roulez-les dans la farine et menez-les au frais jusqu'au moment de les cuire. Préparez la sauce: pelez et hachez l'oignon, faites-le fondre doucement dans la matière grasse chaude, ajoutez toutes les épices, laissez suer pendant quelques minutes puis saupoudrez de farine. Mouillez d'eau, laissez cuire encore quelques minutes, puis versez le lait de coco, couvrez et laissez cuire 20 mn. En même temps, faites cuire le riz, à couvert, dans deux fois et demie son volume d'eau salée. Lavez les courgettes et coupez- les en tranches fines dans le sens de la longueur. Mettez-les dans une casserole avec le beurre et 1 dl d'eau, laissez cuire 10 mn. Faites chauffer l'huile pour la cuisson des boulettes et faites-les cuire rapidement (5 à 6 mn). Egouttez-les soigneusement, servez avec la sauce préparée, les courgettes et le riz. Si la sauce est trop forte, vous pouvez l'adoucir avec un peu de crème fraîche.

BOULETTES DE MOELLE

Mélanger à la fourchette la moelle d'un gros os, 1 oeuf entier, sel, noix de muscade, y verser assez de semoule pour sécher la préparation. Mettre au frigo 1 h avant de former les boulettes et de les cuire dans du bouillon de pot-au-feu.

BOULETTES DE VIANDE (Chine)

3 racines ou graines de coriandre, 5 gousses d'ail, 5 grains de poivre, un peu de noix de muscade râpée, 1/2 tasse de boeuf haché et autant de viande de porc maigre hachée, ou 1 tasse de viande de porc hachée, 1 oeuf battu, 1/2 de tasse de lard gras coupé en petits dés, 1 c à café de feuilles de coriandre hachées, ou de laitue ou de persil haché, 1 c à café d'échalotes hachées, 2 c à café de nuoc mam, farine, saindoux pour frire.

Piler les racines de coriandre, l'ail et le poivre en grains. Ajouter la noix de muscade et les viandes; Ecraser le tout pour former une pâte (ou utiliser la moulinette en ajoutant un peu d'eau). Puis ajouter l'oeuf, la graisse de porc, les feuilles de coriandre, les échalotes et le nuoc mam. Bien mélanger le tout et rouler en petites boulettes. Les rouler dans la farine et les frire dans le saindoux chaud. Quand elles sont bien dorées, les retirer et les mettre sur une serviette en papier pour absorber l'excédent de matières grasses. Servir chaud.

BOULETTES DE VIANDE

250 g de boeuf ou d'agneau haché, 2 gousses d 'ail écrasées, 2 cm de gingembre râpé , 1/2 cuillère à café de grains de coriandre moulus , 1/2 cuillère à café de cumin moulu, 1/2 cuillère à café de piment en poudre, 1/4 cuillère à café de clous de girofle moulus, I cuillère à soupe de maïzena, sel, 1 jaune d'oeuf, 4 petits oeufs durs écalés, huile à friture. Sauce: 4 cuillères à soupe d'huile, I bâton de cannelle de 5 cm, 6 clous de girofle, 6 gousse de cardamome, I oignon haché, 2 gousses d'ail écrasées, 2 cm de gingembre râpé , 2 cuillères à café de grains de coriandre moulus ,1 cuillère à café de cumin moulu , 1/2 cuillère à café de piment en poudre, 4 cuillères à soupe de yaourt nature, I boîte (400g) de tomates, 2 cuillères à soupe de coriandre haché.

Mélangez la viande, l'ail, les épices, la maïzena, le sel. Liez avec le jaune d'oeuf et divisez en quatre portions égales. Aplatissez-les, posez au centre de chacune un oeuf dur et ramenez les bords afin que l'oeuf soit totalement entouré du mélange. Donnez la forme d'une boule. Faites dorer les boules dans l'huile chaude d'une poêle. Retirez-les et laissez-les de côté pendant la préparation de la sauce. Dans l'huile chaude d'une poêle faites revenir quelques secondes la cannelle, les clous de girofle, la cardamome. Ajoutez l'oignon, l'ail, le gingembre, laissez dorer, puis faites-y revenir I minute le coriandre, le cumin, le piment. Versez le yaourt, une cuillère à la fois, en tournant bien entre chaque cuillère. Ecrasez les tomates avec une fourchette, ajoutez-les ainsi que leur jus et laissez mijoter I minute. Mettez les boulettes dans la sauce, salez et laissez cuire 25 minutes sans couvrir; la sauce doit être épaisse. Ajoutez le coriandre avant de servir. NOTE: Vous pouvez servir ces boulettes sans la sauce.

BOULETTES DE VIANDE

3 racines ou graines de coriandre, 5 gousses d'ail, 5 grains de poivre, un peu de noix de muscade râpée, 1/2 tasse de boeuf haché et autant de viande de porc maigre hachée, ou 1 tasse de viande de porc hachée, 1 oeuf battu, 1/2 de tasse de lard gras coupé en petits dés, 1 c à café de feuilles de coriandre hachées, ou de laitue ou de persil haché, 1 c à café d'échalotes hachées, 2 c à café de nuoc mam, farine, saindoux pour frire.

Piler les racines de coriandre, l'ail et le poivre en grains. Ajouter la noix de muscade et les viandes; Ecraser le tout pour former une pâte (ou utiliser la moulinette en ajoutant un peu d'eau). Puis ajouter l'oeuf, la graisse de porc, les feuilles de coriandre, les échalotes et le nuoc mam. Bien mélanger le tout et rouler en petites boulettes. Les rouler dans la farine et les frire dans le saindoux chaud. Quand elles sont bien dorées, les retirer et les mettre sur une serviette en papier pour absorber l'excédent de matières grasses. Servir chaud.

BOULETTES DE VIANDE A LA MAROCAINE

Pour 4 personnes: 700 g de haché de boeuf, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 2 piments, 1/2 cuillère à café de coriandre, 1 poireau, 2 pincées de cardamome, 1 cuillère de cumin, 60 g de pignons moulus, 50 g de noix de coco rapée, 2 cuillères de cassonade, sel, poivre blanc, 8 petits oignons, 4 cuillères d'huile d'olive, thym et laurier.

Coupez le poireau en rondelles, blanchissez-le 10 minutes et laissez refroidir. Arrosez la noix de coco avec 1 dl d'eau bouillante, laissez tremper 30 minutes, égouttez et recueillez le lait. Ajoutez les poivrons écrasés dans un mortier, la coriandre, la cardamome, le cumin, les pignons, les poireaux et la cassonade. Mettez le haché dans une terrine avec les échalotes et la gousse d'ail écrasées, ajoutez le lait de coco, assaisonnez et pétrissez. Laissez reposer 30 minutes à couvert. Faites douze boulettes et piquez sur des brochettes en alternant avec les oignons. Mélangez le thym et le laurier à l'huile et badigeonnez les brochettes. Faites-les griller.

BOULETTES DE VIANDE AU CHORIZO

225 g de boeuf maigre hachée, 100 g de chorizo haché, 1/2 c à café de sel, poivre, 2 gousses d'ail, 1/2 c à café de muscade, 1 c à soupe de persil, 1/2 c à café d'origan, 1 oeuf battu, 1 c à soupe de xérès ou de cognac, 1 c à soupe de farine.

Mélanger le tout sauf la farine. Rouler les boulettes dans la farine, les faire frire 10 mn dans l'huile.

BOULETTES DE VIANDE ET RIZ

Pour 4 personnes: 600 g de steak haché, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 c à soupe de cumin en poudre, 1 pincée de noix de muscade pulvérisée, 1 oeuf entier, 2 c à soupe bombées de chapelure, 1 c à soupe de persil haché très finement, sel, poivre. La garniture: 200 g de riz, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 1 petite feuille de laurier, 1 branchette de thym, 2 c à soupe d'huile d'olive, sel poivre. La sauce d'accompagnement: 3 yaourts goût bulgare, 2 c à soupe de persil haché, 2 c à soupe de menthe fraîche hachée, sel, poivre. Pour la cuisson des boulettes: 1 dl d'huile d'arachide.

Préparez les boulettes de viande. Pour cela, pelez l'oignon et l'ail et hachez-les très finement. Dans un saladier, mélangez à la fourchette la viande hachée avec l'ail, l'oignon, le persil le cumin, la noix de muscade, le sel, le poivre. Ajoutez aussi la chapelure et l'oeuf. Farinez-vous légèrement le bout des doigts et formez des boulettes rondes ou bien ovales. Laissez-les en attente sur une assiette. Occupez-vous ensuite de la garniture épluchez les 2 oignons et l'ail, émincez-les et, dans une casserole, faites-les cuire très rapidement avec l'huile de façon à les faire juste blondir. Ajoutez ensuite le riz puis le thym et le laurier. Laissez le riz changer de couleur et devenir d'une belle teinte ivoire. A ce moment, versez de l'eau bouillante à raison de deux fois le volume du riz. Salez et poivrez, baissez la flamme et laissez cuire 20 mn environ, jusqu'à ce que le riz ait absorbé toute l'eau. Pendant la cuisson du riz, faites revenir à la poêle les boulettes sur feu moyen. Elles doivent être bien dorés de toutes parts. Au fur et à mesure de leur cuisson, déposez les boulettes sur du papier absorbant. Au moment de servir, préparez la sauce: battez dans un bol les yaourts avec le sel, le poivre et les herbes finement hachées. Servez les boulettes avec le riz bien chaud et la sauce froide.

BOULETTES NORMANDES

Pour 4 personnes: 600 g de boeuf haché, 1 poignée de persil haché, 2 pincées de poudre d'échalote, 1 pincée de poudre d'ail, un peu de noix de muscade rapée, sel, poivre, 4 épices, 80 g de beurre, 3 cuillerées d'huile, 4 cuillerées de farine, 1 cuillerée à café de maïzena, 3 cuillerées de crème fraîche, 1 verre de cidre, 4 pommes.

Hacher la viande de boeuf, l'assaisonner avec le persil haché, les poudres d'échalote et d`ail, la muscade râpée, les quatre épices, le sel et le poivre. Partager ce mélange en huit boulettes d'égale grosseur que l'on roulera dans la farine. Dans une poêle, faire chauffer la moitié du beurre et l'huile,

puis y faire dorer les boulettes pendant une dizaine de minutes en les retournant souvent, les retirer puis les garder au chaud. Déglacer la poêle avec le cidre, délayer la maïzena dans la crème fraîche puis verser dans la poêle. Laisser frémir ainsi 5 minutes sur feu doux en remuant souvent, saler et poivrer. Dans une cocotte, faire revenir les pommes préalablement pelées et coupées en tranches dans le reste du beurre. Pour servir, verser la sauce sur les boulettes et décorer avec les tranches de pommes colorées.

BROCHETTES AU CUMIN

12 bardes de lard finement coupées, 1/2 kg de boeuf haché, 2 c à café de cumin, 3 gousses d'ail, 1/4 de litre de bouillon de
viande, 1 pointe de couteau d'origan.
Malaxez le hachis de boeuf avec l'ail pilé, le sel, le poivre, le cumin, l'origan et formez de petites croquettes. Entourez-les d'une barde de lard que vous fixez à l'aide d'un bâtonnet. Passez au gril et mouillez de temps à autre avec le bouillon de viande. Servez avec du riz au curry.

BROCHETTES DE BOEUF AU VERMICELLE DE RIZ

Faire cuire le vermicelle de riz à raison de 100 grammes par personne. Garder au chaud. Couper 150 grammes de boeuf tendre en carrés minces de 2 centimètres de côté. Les faire mariner pendant une demi-heure dans un bol avec une cuillerée à soupe de nuoc-mam, une demi-cuillerée à café de cinq épices chinoise, une gousse d'ail écrasée. Les enfiler sur une broche. Faire griller la broche sur le gaz ou de préférence sur un feu de charbon de bois. La tourner et retourner lentement et continuellement. Au bout d'une demi-heure, la viande sera cuite. Mettre le vermicelle dans un grand bol. Etaler la viande par-dessus. Saupoudrer d'une cuillerée à soupe de cacahuètes grillées et écrasées. Servir avec des feuilles aromatiques: menthe, estragon, cerfeuil, ciboulette, coeur de céleri. Accompagner de sauce nuoc-mam citronnées et pimentée.

BROCHETTES DE BOEUF BERRICHONNE

Pour 6 personnes: un morceau de rosbif bien tendre de un kg environ, 3 oignons, thym, persil, Cayenne, jus de citron, un demi-verre d'huile, 2 feuilles de menthe, sel, poivre en grains. Sauce: 50 g de beurre, 250 g de champignons, une c de farine, un bol de bouillon, bouquet garni, 2 jaunes d'oeufs, un verre de madère, sel, poivre, 2 c à soupe de concentré de tomates.
Coupez les morceaux de rosbif en gros dés, poivrez largement en insistant bien pour faire pénétrer le poivre dans la viande. Saupoudrez avec le persil haché, le thym émietté, les feuillés de menthe grossièrement déchirées. Délayez une pincée de Cayenne dans l'huile. Arrosez les viandes avec le jus de citron et l'huile, laissez macérer 1 heure. Pelez les oignons, coupez-les en deux, effeuillez les moities d'oignons, enfilez les morceaux de boeuf sur les brochettes en intercalant in morceau d'oignon entre chaque morceau de viande. Faites griller à braises très vives. Servez avec la sauce suivante: Nettoyez les champignons, hachez-les finement. Faites fondre le beurre dans une petite casserole dans laquelle vous ferez revenir le hachis de champignons, saupoudrez avec la farine. Faites un petit roux blond. Mouillez avec le bouillon, ajoutez le concentré de tomates. Assaisonnez, laissez cuire et réduire de moitié. Délayez les jaunes d'oeufs dans le madère, ajoutez hors du feu à la sauce, liez sur feu très doux sans cesser do remuer et en évitant l'ébullition.

CARI DE BOEUF (créole)

800 g de ragoût de boeuf, 2 oignons, 3 gousses d'ail, 4 tomates, 1 morceau de gingembre; 1/2 . à café de safran, persil, thym, sel, poivre, huile. Couper le boeuf en morceaux. Hacher les oignons. Ecraser l'ail, le gingembre, le sel et le poivre. Hacher les tomates. Chauffer l'huile et faire revenir la viande. Ajouter les oignons. Faire dorer. Mettre les épices pilées. Tourner. Ajouter le safran, puis les tomates. Laisser cuire 10 minutes. Mouiller avec un verre d'eau. Couvrir. Laisser mijoter à petit feu 1 heure. Hacher le persil. Parsemer le plat.

CAROTTES, OIGNONS ET BOEUF AUX 5 PARFUMS @CARO@

Pour 4 personnes 500 g de paleron, 400 g de carottes, 3 oignons, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à café rase de gingembre en poudre, 3 cuillères à soupe de sauce soja, 1/2 cuillère à café de poudre aux 5 parfums, 2 cuillères à soupe d'huile. Coupez le boeuf en petits cubes. Pelez les oignons, hachez-les. Pelez la gousse d'ail écrasez-la au presse-ail. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Mettez-y les oignons et le gingembre laissez-les blondir ajouter l'ail, puis le boeuf, la sauce de soja, la poudre aux 5 parfums et assez d'eau pour couvrir la viande. Portez à ébullition puis réduisez la chaleur et laissez mijoter 1 heure. Pendant ce temps épluchez les carottes et découpez-les en fines rondelles les ajouter à la viande et finir la cuisson.

CARPACCIO DE BOEUF

Pour 6 personnes: 1 kg de filet de boeuf, 10 cl d'huile d'olive, 1 citron, sel, poivre.
Faites préparer le filet de boeuf en tranches très fines par votre boucher. Dans de grandes assiettes préalablement placées au fais, disposez les tranches de viande et remettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir (2 h maximum). Pressez le jus du citron, fouettez-le avec l'huile d'olive, salez et incorporez le poivre noir. Servez séparément, afin que chacun assaisonne selon son goût. Vous pouvez agrémenter de basilic et d'ail hachés, de petits morceaux de bleu, de parmesan ou de champignons de Paris coupés en fines lamelles, voire de mayonnaise relevée au tabasco ou à la sauce Worcester.

CASSEROLE DE BOEUF AU CURRY

Pour 3 personnes: une livre de viande de boeuf coupée en petits cubes, un oignon finement émincé, 2 cuillerées à soupe de beurre, une petite pomme finement émincée, une cuillerée à soupe de curry, 2 cuillerées à soupe de farine, un litre de bouillon, du sel, 2 carottes coupées en rondelles, quelques gouttes de jus de citron, une tasse et demie de riz.
Faites fondre le beurre dans une casserole et faites revenir à feu très doux l'oignon haché jusqu'à ce qu'il soit bien tendre. Ajoutez alors la pomme finement émincée, le curry et la farine et laissez cuire le tout 2 à 3 minutes à feu doux. Ajoutez le bouillon, la viande, un rien de sel et portez le tout à ébullition. Dès que le mélange bout, ajoutez les légumes et le jus de citron. Couvrez et laissez mijoter 3 heures à feu très doux. Servez le boeuf au curry en casserole et accompagnez-le de riz pilaf.

CERVELLE GRENOBLOISE

Pour 4 personnes: 1 cervelle de boeuf (ou 2 cervelles de veau), 60 g de beurre, un peu de farine, 3 c à soupe de câpres, 2 tranches de pain de mie rassis, bouquet garni (persil, thym, laurier), persil haché, sel, poivre, vinaigre, citron.
Nettoyez la cervelle. Portez à ébullition une casserole d'eau contenant sel, bouquet garni, filet de vinaigre. Plongez la cervelle dedans. Laissez frémir, sans bouillir, de 15 à 20 minutes. Laissez refroidir complètement dans ce bouillon de cuisson. Coupez le pain de mie en très petits dés. Egouttez soigneusement la cervelle refroidie. Coupez-la en tranches. Salez et poivrez. Passez dans la farine. Faites dorer quelques minutes de chaque côté, dans une poêle contenant 30 g de beurre pas trop chaud. Déposez-les sur un plat. au chaud. Remettez un bon morceau de beurre dans la poêle, sur feu moyen pour y faire dorer les dés de pain. Déposez-les sur les tranches de cervelle, Puis parsemez de persil haché, câpres, jus de citron et servez.

CERVELLE SAUCE ROUGE

1 cervelle de boeuf ou 4 de mouton, 4 gousses d'ail, 1/2 verre d'huile, 1 c à soupe de paprika, 2 piments de Cayenne, feuilles de coriandre ou grains pilés, sel, poivre, 6 oeufs.

Retirer la membrane qui recouvre la cervelle. Mettre la cervelle dans un faitout avec 1 verre d'eau. Saler, poivrer. Ajouter la coriandre, l'ail, le paprika délayé dans l'huile. Faire cuire à feu modéré pendant 20 mn. Trois minutes avant de la retirer, ajouter les oeufs un à un, que vous ferez pocher dans la sauce.

CHAUSSONS A LA VIANDE

1 paquet de pâte feuilletée. Farce: 200 g de boeuf haché, 30 g de beurre, 1 échalote, sel, poivre, persil.

Laissez dégeler la pâte si elle est surgelée et abaissez-la au rouleau. Découpez-la en disques de 8 cm de diamètre. Faites revenir viande et oignon dans le beurre pendant quelques minutes, assaisonnez et ajoutez les herbes. Déposez un petit tas de farce sur les morceaux de pâte préparés et enfermez-les en pliant les ronds de pâte en deux. Dorez à l'oeuf et faites cuire pendant 20 mn à four moyen.

CHAUSSONS A LA VIANDE

Préparation: 30 mn. Cuisson: 35 mn. Pour 6 personnes: 500 g de boeuf haché, 100 g de poitrine de porc frais, 2 oignons, 50 g d'olives noires, 50 g d'olives vertes, 2 oeufs durs, 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate, 1 pincée de sucre, 10 gouttes de tabasco, thym, sel, poivre, 300 g de pâte brisée, 1 oeuf.

Hacher la poitrine de porc ou la couper en très petits dés puis la faire revenir avec les deux oignons émincés. Toujours sur feu doux, ajouter la viande de boeuf hachée, les chairs d'olives noires et vertes en petits morceaux, les oeufs durs écrasés, le concentré de tomate, le sucre, le thym, le tabasco, le sel et le poivre; bien mélanger et laisser mijoter dix minutes. Etendre la pâte brisée, puis la couper en cercles d'égal diamètre. Sur chacun d'eux, mettre deux cuillerées à soupe de farce. Former des chaussons en repliant la pâte sue elle-même et en fermer ses bords avec de l'eau. Les dorer à l'oeuf, puis les mettre 20 minutes à four chaud (th 6 220°C). Servir tiède ou froid.

COCIDO (pot-au-feu espagnol) @POU@@PLT@

Pour 8 à 10 personnes: 250 g de pois chiches, 1 poule ou 1 poulet, 800 g de boeuf (flanchet), 250 g de petit salé, 300 g de jambon fumé en morceau (ou une crosse), 2 oignons, 4 carottes, 2 poireaux, sel, poivre, 1 gousse d'ail, laurier, persil, 1 chou, 8 pommes de terre, 500 g de chorizo, 200 g de boudin noir, 100 g de vermicelle (cheveux d'ange).

La veille, faites tremper les pois chiches. Le lendemain, remplissez une grande marmite d'eau froide, mettez y les pois égouttés, la poule et le boeuf, portez à ébullition et écumez. Laissez mijoter pendant 1 h 30. Ajoutez alors le petit-salé, le jambon, les oignons, les carottes, les poireaux, l'assaisonnement, l'ail écrasé et les herbes. Laissez cuire 30 mn. Joignez ensuite: le chou, les pommes de terre, le chorizo et le boudin. Continuez la cuisson pendant 30 mn encore. Au moment de servir, égouttez viandes et légumes. Jetez le vermicelle dans le bouillon, rectifiez l'assaisonnement et laissez cuire pendant quelques minutes. Présentez d'abord le potage, puis les légumes et les viandes découpées (ensemble ou séparément selon les goûts). Les choux hachés sont ici servis à part. Une sauce tomate: peut accompagner le plat. Vous pouvez ajouter une queue de boeuf, ou des fèves, ou des navets ou parfumer le bouillon avec une pointe de safran, et ajouter quelques haricots verts et du piment rouge.

COCIDO (Espagne)

250 g de pois chiche, 500 g de boeuf, 100 g de lard, 100 g de jambon cru, 500 g de pommes de terre, 2 chorizos forts, 400 g de potiron, 1 gousse d'ail, 1/2 petit piment (facultatif), sel.

La veille, mettez à tremper les pois chiche dans beaucoup d'eau froide. Dans un autocuiseur, mettez toutes les viandes et les pois chiche égouttés. Recouvrez d'eau froide. Fermez le couvercle et laissez cuire 45 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Au bout de ce temps, ouvrez la

cocotte pour y ajouter les pommes de terre épluchées et entières, le potiron en morceaux, les chorizos, ail, piment. Salez modérément. Refermez la cocotte et laissez cuire de nouveau de 15 à 20 minutes. Egouttez et servez à part la viande et les légumes.

COCIDO (Espagne) @POR

350 g de porc, 500 g de boeuf maigre, 250 g de poitrine de mouton, 150 g de pois chiches, 1 chou blanc, 2 poireaux, 3 carottes, 300 g de tomates, 1 c à soupe de tapioca, riz, épices.

Mettez a tremper les pois chiches bien avant la réalisation du plat. Coupez en gros dés le porc, le boeuf maigre, la poitrine de mouton, et couvrez d'eau. Portez sur feu moyen jusqu'aux 3/4 de la cuisson des viandes. Ajoutez les pois chiches, le chou blanc, les poireaux, les carottes et les tomates pelées et coupées en morceaux. Achevez la cuisson. Dans une soupière, servez les viandes et les légumes. Arrosez avec le bouillon. Servez avec un riz très relevé.

COCIDO PORTUGAIS @POR

Pour 4 personnes: 300 g de rôti de porc, 500 g de bourguignon, 200 g de pois chiches, 1 chou, 2 poireaux, 2 carottes, 4 tomates, 1 c à soupe de tapioca, 1 bonne pincée de Cayenne, 1 pointe de couteau d'origan, sel.

Coupez les viandes en dés et mettez-les à cuire dans l'eau salée parfumée à l'origan. Après 1 heure environ, ajoutez les pois chiches, le chou découpé, les poireaux, carottes et tomates coupées en morceaux. Ajoutez le piment de Cayenne et laissez mijoter une bonne heure. Liez avec le tapioca. Servez avec du riz légèrement pimenté.

CONFIT DE VIANDES @DI@

Pour 6 personnes. Coupez en petits morceaux 600 g de boeuf (pris dans l'aiguillette), 600 g de veau (épaule), et 300 g d'escalopes de dinde. Mettez-les dans une cocotte en terre, à volonté, frottés d'ail ajoutez 6 cuillerées d'huile, salez et poivrez. Couvrez d'eau froide. Epluchez très finement 2 citrons mettez le zeste dans la cocotte. Enlevez les peaux blanches de la chair des citrons et coupez-les en tranches en supprimant les pépins. Couvrez la cocotte et laissez cuire à très petit feu, en remuant de temps en temps, pendant 3 petites heures. Servez-le avec du riz ou du couscous nature.

CONSOMME A LA MOELLE

Pour 4 personnes: un litre de bouillon de boeuf, 300 g de moelle de boeuf, 200 g de mie de pain rassis, 3 oeufs, du sel, du poivre, de la muscade.

Faites fondre la moelle dans une casserole sur feu très doux. Travaillez le pain avec une fourchette en le mouillant de quelques cuillerées de bouillon froid. Battez les oeufs, assaisonnez-les. Ajoutez-les à la mie de pain écrasée. Incorporez-y, petit à petit, la moelle fondue et laissez refroidir. Formez de petites boulettes et mettez-les à pocher 5 à 6 minutes dans le bouillon frémissant à feu doux. Servez bien chaud dans des bols individuels. Lorsque vous incorporez la moelle fondue au mélange pain-oeufs, faites-le petit à petit, afin de ne pas cuire les jaunes. Chauffez les bols avant de servir le potage car la moelle fige vite.

CONSOMME A L'AUTRICHIENNE

Dégraissez 8 dl de bouillon de la petite marmite. Ramenez-le à ébullition et servez-le dans des tasses à consommé où vous aurez mis un jaune d'oeuf cru entier. Chaque convive mélangera lui-même son jaune d'oeuf au potage.

COTE DE BOEUF A LA BORDELAISE

Pour 4 personnes: 1 côte de boeuf d'environ 1 kg 250, 6 échalotes, 2 verres de bordeaux rouge, 25 g de beurre, 1 bonne cuillerée à soupe de farine, 1 petit verre de cognac, sel, poivre, persil, thym, laurier. Garniture: cresson, pommes sautées.

Faire saisir la côte de boeuf à la poêle, dans un mélange d'huile et de beurre. Saler et poivrer et finir la cuisson au four pendant environ un quart d'heure. Entre-temps faire réduire dans un poêlon le vin rouge avec les échalotes hachées, le thym et le laurier écrasés, le sel et le poivre. Ajouter un peu de jus de viande et lier ou dernier moment avec un peu de beurre manié. Dresser la côte de boeuf sur un plat long et garnir avec un bouquet de cresson. Accompagner de pommes nouvelles sautées.

COTE DE BOEUF A LA MEXICAINE

Préparation: 30 mn. Cuisson: 35 mn. Pour 4 personnes: 2 côtes de boeuf de 600 g chacune, 1 dl d'huile d'olive, quelques piments séchés des Antilles, herbes de Provence, quelques gouttes de Tabasco, 1/2 botte de cresson, sel, poivre. Galettes de maïs: 250 g de pommes de terre, 1/4 de litre de lait, 50 g de farine, 2 oeufs entiers, 2 blancs d'oeufs, 150 g de grains de maïs, 5 cl de crème fraîche, 5 cl d'huile, gros sel, poivre.
Une heure à l'avance, déposer les côtes de boeuf sur une plaque allant au four, ajouter l'huile d'olive, les piments écrasés, les herbes de Provence et le Tabasco. Laisser mariner 1 heure environ en retournant les côtes tous les quarts d'heure environ. Galettes de maïs: cuire les pommes de terre à l'eau salée 15 minutes sur feu moyen; dès qu'elles sont cuites, les passer au moulin à légumes dans un saladier, ajouter le lait, la crème fraîche, les oeufs entiers le sel, le poivre, les blancs d'oeufs (non battus), remuer avec un fouet puis incorporer la farine. Lorsque le mélange est homogène, ajouter les grains de maïs. Pour cuire les côtes de boeuf, mettre le four en fonction "gril~" déposer des grains de gros sel sur la viande et cuire chaque face environ 10 minutes en arrosant souvent. Dans une petite poêle, cuire les galettes (à l'huile) comme des crêpes. Découper les cotes de boeuf en tranches de 1,5 cm d'épaisseur, décorer le plat de cresson et servir avec les galettes.

COTE DE BOEUF AU CERFEUIL

Pour 4 personnes: une épaisse côte de boeuf d'un kilo environ, 150 g de beurre, 1 gousse d'ail, 3 petits oignons, 2 échalotes, 100 g de cerfeuil, sel, poivre, 4 tomates. Préparation: 20 mn. Cuisson: 20 à 25 mn selon le goût.
Préparez un hachis avec l'ail, les petits oignons, les échalotes et le cerfeuil. Faites blondir la moitié du beurre dans une poêle bien chaude. Saisissez la viande sur ses deux faces. Prolongez la cuisson à feu moyen. Mélangez le reste du beurre ramolli avec les herbes hachées. Etalez cette préparation sur la côte de boeuf après l'avoir assaisonnée de sel et de poivre. Servez avec des tomates grillées. Vous pouvez étendre le hachis d'herbes sur la viande et l'arroser de beurre fondu. Les tomates peuvent être passées 10 minutes dans de l'eau bouillante et arrosées de beurre chaud.

COTE DE BOEUF AU HENRI IV

Pour 6 personnes: 1 côte de boeuf de 2 kg environ, 200 g de beurre, 2 oeufs, 2/3 de verre de vinaigre, 2 échalotes, quelques branches d'estragon, ciboulette, sel, poivre.
Demander de préférence au boucher une côte de boeuf avec son manche. Enduire cette côte de beurre (50 g environ) et la faire rôtir, d'abord à four très chaud, puis plus doux. On compte 12 minutes environ de cuisson par livre. Pendant la cuisson de la viande, préparer ainsi la sauce: hacher les échalotes, l'estragon et la ciboulette, les mettre dans une petite casserole avec le vinaigre et cuire à feu très doux, une trentaine de minutes, jusqu'à ce que le vinaigre ait presque disparu. Surveiller la cuisson pour ne pas laisser brûler les échalotes. Laisser refroidir et ajouter 3 cuillerées d'eau froide. Casser ensuite les oeufs en séparant les blancs des jaunes et mettre ces derniers sur les échalotes, saler et poivrer. Porter au bain-marie ou, à la rigueur, sur feu très doux et battre sans arrêt au fouet jusqu'à ce que la sauce prenne consistance. Ajouter, alors, le reste du beurre par petits morceaux et toujours sans cesser de fouetter. Servir en saucière chaude en même temps que la viande.

CROQUETTES DE BOEUF A LA RUSSE

Pour 4 personnes: 400 g de boeuf haché, 80 g de mie de pain rassis, 1 verre de bouillon, 1 oeuf, 1 c à soupe de persil haché, 30 g de farine, huile de friture, sel, poivre, 1 citron.
Mettez la mie de pain avec le bouillon. Exprimez bien le liquide. Dans une jatte mettez la viande hachée. Ajoutez alors la mie de pain et malaxez bien. Salez, poivrez et cassez l'oeuf entier dans cette préparation, ajoutez le persil et mélangez bien. Formez alors des petites boulettes de la grosseur d'un oeuf et passez-les dans la farine. Mettez l'huile de friture à chauffer. Lorsqu'elle est à la bonne température, jetez-y les boulettes et laissez-cuire 2 mn 30. Egouttez et dressez-les sur un plat chaud. Coupez le citron en petites rondelles et disposez-les sur les boulettes. Peut être accompagné d'une purée de pommes de terre.

CROQUETTES DE VIANDE SAUCE TOMATE
Pour 6 personnes: 300 g de boeuf haché, 300 g de chair à saucisse, 2 oignons, 1 oeuf, thym émietté, sel, poivre, 1 c à soupe de farine, 4 c à soupe d'huile, 1/2 litre de coulis de tomates.
Mélangez intimement les viandes avec les oignons hachés menu, ajoutez l'oeuf, le thym, l'assaisonnement. Formez des boulettes aplaties, farinez-les. Faites cuire des deux côtés, à l'huile, à feu modéré. A part, faites réchauffer le coulis de tomates. Nappez-en les croquettes que vous aurez soigneusement égouttées.

CROQUETTES FARCIES
3 cuillères à soupe d'huile, 1 gros oignon haché, 1 cm de gingembre haché, 1 cuillère à café de grains de coriandre moulus, 250 g de boeuf haché, I cuillère à soupe de raisins secs, I cuillère à soupe de coriandre frais haché, I kg de purée de pommes de terre salée, farine, huile à friture.
Dans l'huile chaude d'une poêle, faites dorer l'oignon et le gingembre. Ajoutez le coriandre, le boeuf et laissez dorer. Ajoutez les raisins, salez et laissez mijoter 20 minutes; la viande doit être cuite. Dégraissez. Incorporez le coriandre frais et laissez refroidir. Divisez la purée en 8 portions. Avec des mains farinées, aplatissez une portion, disposez 3 cuillères à café du mélange ci-dessus au centre et repliez la purée tout autour. Donnez la forme d'une croquette ronde. Passez chaque croquette dans de la farine et faites-les dorer de tous côtés rapidement dans la friture.

CURRY DE BOEUF
3 cuillères à soupe d 'huile, 2 oignons coupés en rondelles, 2 gousses d 'ail hachées, I piment vert haché, 3,5 cm de gingembre haché, 750 g de boeuf à braiser en cubes, 1/2 cuillère à café de piment en poudre, I cuillère à café de curcuma, 1 cuillère à café de poivre, I cuillère à café de cumin moulu, I cuillère à soupe de grains de coriandre moulus , 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre , 1/2 cuillère à café de clous de girofle moulus, 30 cl de lait de coco, sel, 15 cl de vinaigre.
Dans l'huile chaude d'une cocotte faites dorer l'oignon. Ajoutez l'ail, le piment, le gingembre, laissez revenir I minute, puis ajoutez le boeuf, le reste des épices et laissez cuire 5 minutes en tournant de temps en temps. Versez le lait de coco, qui doit juste recouvrir la viande; s'il n'y a pas assez de liquide, complétez avec de l'eau. Salez, portez à ébullition, couvrez et laissez cuire I heure 30. Versez le vinaigre et laissez cuire encore 30 minutes; la viande doit être tendre et la sauce épaisse. Note: 75 g de crème de noix de coco fondue dans 25 cl d'eau peuvent remplacer le lait de coco.

CURRY DE BOEUF AUX POMMES DE TERRE
Pour 4 personnes: 4 cuillères à soupe d'huile, 2 oignons hachés, 2 gausses d 'ail hachées, 1 cuillère à café de piment en poudre, 1 cuillère à soupe de cumin moulu, 1/2 cuillère à soupe de grains de coriandre moulus, 2 cm de gingembre haché, 750 g de boeuf à braiser coupé en cubes, 2 cuillères à soupe de concentré de tomates, sel, 350 g de pommes de terre nouvelles, 2 piments verts.
Dans l'huile chaude d'une grande poêle, faites dorer légèrement les oignons. Ajoutez l'ail, le piment en poudre, le cumin, le coriandre, le gingembre, et laissez cuire à feu doux 5 minutes, en tournant

de temps en temps; si cela devient sec, ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau. Ajoutez le boeuf et faites-le dorer. Ajoutez le concentré de tomates, le sel et de l'eau en quantité suffisante pour couvrir la viande. Mélangez, portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter I heure environ. Ajoutez les pommes de terre et les piments entiers et laissez frémir jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

CURRY DE BOULETTES

Sauce: 3 cuillères à soupe d'huile, 1 bâton de cannelle de 2 cm, 10 clous de girofle, 1 oignon haché, 2 gousses d'ail hachées, 5 cm de gingembre haché, 1 cuillère à soupe de cumin moulu, 2 cuillères à soupe de grains de coriandre moulus, 1 cuillère à café de piment en poudre, sel, 1 boite (400g) de tomates. Boulettes: 750 g de boeuf haché, 1 piment vert haché, 3 cuillères à soupe de coriandre haché, 1 cuillère à café de garam massala, 1 oeuf battu.
Faites chauffer l'huile dans une grande poêle, ajoutez la cannelle, les clous de girofle et faites revenir 30 secondes, puis faites dorer l'oignon en tournant de temps en temps. Ajoutez l'ail, le gingembre, le cumin, le coriandre, le piment, le sel, et laissez revenir 2 minutes à feu doux, en ajoutant 1-2 cuillères à soupe d'eau si le mélange devient collant. Ajoutez les tomates et leur jus. Couvrez, laissez mijoter pendant la préparation des boulettes: mélangez tous les ingrédients et salez. Formez 40 boulettes de la taille d'une noix. Faites-les glisser délicatement dans la sauce, en une seule couche, et laissez mijoter doucement 30 minutes, en les tournant avec précaution toutes les 10 minutes.

DAUBE AUX OLIVES

Faire blondir 2 oignons hachés, ajouter 400 g de morceaux de boeuf. Saler, poivrer. Ajouter 4 tomates concassées, 2 gousses d'ail écrasées, thym, laurier, persil. Couvrir avec du bouillon. Cuire doucement 3 heures à couvert. 15 mn avant la fin ajouter 100 g d'olives blanchies.

DAUBE AUX PRUNEAUX

Mariner les morceaux de boeuf 24 heures dans: persil, thym, 1 jus d'orange + 1 tranche (facultatif), des baies de genièvre, des clous de girofle, noix muscade, sel, poivre, vin rouge corsé à hauteur. Faire revenir 3 oignons émincés, 3 carottes coupées en rondelles, sel, poivre. Mettre à revenir les morceaux de viande dans une autre poêle, bien les saisir. Mijoter 5 à 10 mn dans les 2 poêles. Mettre le contenu des 2 poêle dans uns cocotte. Ajouter le jus de la marinade sans les légumes ainsi que des pruneaux trempés dans de l'armagnac avec le jus, 1/4 de zeste d'orange et 4 tranches d'orange (facultatif). Couvrir, laisser cuire 1h30.

DAUBE DE BOEUF

Faire revenir 400 g de viande de boeuf, ajouter des oignons hachés, 150 g de lard frais (salé, poivré) coupé en lardons, 1 gousse d'ail, thym, 2 feuilles de laurier, persil, 1 carotte, sel, poivre. Couvrir et cuire quelques minutes. Faire chauffer de l'armagnac et le verser sur la viande, flamber. Faire flamber du vin rouge et le verser à hauteur sur la viande. Cuire 3 à 4 heures.

DAUBE DE BOEUF

Préparation: 40 mn + 12 h de marinade. Cuisson: 2 h 30. Pour 6 personnes: 1,2 kg de paleron de boeuf, 200 g de poitrine de porc demi-sel, 250 g de couenne de porc, 2 bouteilles de vin blanc sec, 2 c à soupe de cognac, 1 kg de carottes, 3 gros oignons, 4 tomates, 6 gousses d'ail, 20 olives noires, 1 orange, 3 c à soupe d'huile, 1 bouquet garni, sel, poivre.
Détaillez la viande en gros cubes (5 cm). Pelez les carottes, coupez-les en rondelles épaisses. Pelez les oignons, émincez-les. Epluchez l'ail et écrasez-le avec la pointe d'un couteau. Placez le tout avec la viande dans une jatte, arrosez avec le vin et le cognac, couvrez et laissez mariner 12 h au frais. Egouttez la viande et les légumes, conservez la marinade. Découpez la couenne en lanières et

la poitrine de porc en lardons. Placez-les dans une casserole, couvrez d'eau et portez à ébullition. Egouttez et passez à l'eau froide. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, ajoutez les lardons et la couenne, faites-les rissoler 5 mn puis ajoutez la viande et sa garniture. Faites dorer 10 mn sur feu moyen. Ajoutez les tomates épépinées et coupées en quatre, les olives, le zeste de l'orange en larges bandes et le bouquet garni. Salez, mouillez avec la marinade en complétant si nécessaire avec de l'eau. Portez 3 ébullition puis faites mijoter 2 h à tout petit feu. Poivrez en fin de cuisson.

DAUBE DE BOEUF AUX RAISINS SECS

1,5 kg de boeuf moitié dans le collier, moitié dans la tranche, 3 c. à soupe environ d'huile. 1/2 litre de bon vin rouge, 150 g lard fumé maigre, 2 bouillons cubes de légumes, 1 gousse d'ail, 4 gros oignons, Clous de girofle 3 ou 4, grains de coriandre 7 ou 8, 1 zeste d'orange, 150 g de raisins secs, 1 bouquet garni. Découpez la viande en gros cubes. Faire revenir dans l'huile bien chaude avec le lards coupé en petits morceaux. Lorsque la viande est bien dorée, ajoutez le vin, les cubes de bouillons délayés dans un grand verre d'eau chaude. Ajouter le zeste d'orange, la gousse d'ail épluchée, les oignons émincés, les clous de girofle, le bouquet garni, sel, poivre. Laisser mijoter à feu doux au moins 2 heures. Pendant ce temps faire gonfler les raisins dans un thé noir chaud additionné de poivre et de quelques grains de coriandre, laisser macérer 1 heure, après avoir donné quelques bouillons au thé avec les raisins. Egoutter les raisins, ajouter à la daube, servir bien chaud.

DAUBE DE JOUE DE BOEUF

Blanchir la joue de boeuf dans de l'eau froide vinaigrée et salée (ne pas chauffer). Mettre de la graisse à chauffer dans une poêle y faire revenir 15 mn 3 oignons coupés. Eponger la viande la faire revenir dans une cocotte, saler, poivrer. Chauffer du vin rouge, le flamber. Dans la poêle avec les oignons ajouter 3 carottes coupées, et 4 tomates en quartiers, sel, poivre, couvrir la poêle et laisser un peu cuire. Verser le vin sur la viande, ajouter 3 gousses d'ail, 3 piments oiseaux, 1 bouquet garni et 2 couennes de lard salées et poivrées et ficelées en paquet. Verser alors les légumes et cuire 3 heures à couvert à petit feu.

DAUBE DES GARDIANS

Pour 6 personnes: 1,800 kg à 2 kg de boeuf dans la culotte ou le gîte, 1 couenne de lard, 500 g d'oignons, 500 g de tomates, 1 bouteille de côte-du-rhône, 1 bouquet garni, 3 gousses d'ail, sel, poivre en grains.

Découpez la viande en cubes réguliers. Disposez les morceaux dans un plat en terre de préférence, le bouquet garni, sel, poivre et le vin rouge. Laissez mariner ainsi toute une nuit. Le lendemain, disposez dans le fond d'une cocotte le morceau de couenne et alternativement une couche de viande égouttée et une couche d'oignons émincés. Remplissez ainsi la cocotte. Posez sur le dessus les tomates pelées, épépinées et coupées en dés, le bouquet garni, l'ail et mouillez avec la marinade passée. Faites cuire au départ sur feu vif. Arrivé à ébullition, réduisez-le, couvrez et continuez doucement la cuisson pendant 4 heures. Servez avec des pommes vapeur.

EMINCE DE BOEUF AUX POIVRONS

4 cuillères à soupe d'huile, 1 gros oignon haché, 1/2 cuillère à café de grains de coriandre moulus, 1/2 cuillère à café de curcuma, 2 cm de gingembre haché, 1 piment haché, 5OO g de steak coupé en lamelles, 1 poivron vert ou rouge haché gros, 2 tomates en quartiers, jus de I citron, sel.

Dans l'huile chaude d'une poêle faites revenir l'oignon; quand il est transparent, faites revenir 5 minutes à feu doux la coriandre, le curcuma, le gingembre, le piment. Si cela devient sec, ajoutez I cuillère à soupe d'eau. Ajoutez la viande et faites-la dorer à feu vif. Ajoutez le poivron, couvrez et laissez mijoter 5 à 10 minutes; la viande doit être tendre. Ajoutez les tomates, le jus de citron, salez et laissez 3 minutes sans couvrir. Servez.

ENTRECOTE A LA MOUTARDE

Pour 4 personnes: entrecôte de 600 à 800 g, 1 cuillerée à soupe d'huile, 2 cuillerées à soupe de moutarde, 2 cuillerées à soupe de cognac, 6 cuillerées à soupe de crème, sel, poivre.
Trente minutes avant de cuire l'entrecôte, enduisez-la sur les deux faces d'une très légère couche d'huile puis d'une cuillerée à soupe de moutarde. Dans une poêle, mettez juste assez d'huile pour la graisser et saisissez l'entrecôte à feu vif. Faites-la cuire à votre goût, bleue: 2 ou 3 minutes de chaque côté; saignante: 4 à 5 minutes de chaque côté. Retirez de la poêle sur le plat de service chauffé, tenu au chaud, sans poursuivre la cuisson, salez, poivrez. Dans la poêle, mettez une cuillerée à soupe de moutarde, la moitié de la crème, grattez du dos de la fourchette pour détacher tous les sucs, laissez réduire de moitié. Ajoutez alors le cognac, le reste de la crème. Faites juste bouillir, goûtez, rectifiez l'assaisonnement, versez sur l'entrecôte. Servez sans attendre accompagné de pommes sautées ou frites.

ENTRECOTE MARCHAND DE VIN

Pour 4 personnes: 4 entrecôtes ou deux doubles entrecôtes, 4 échalotes, un verre à liqueur de cognac, une demi-bouteille de vin rouge, 50 g de beurre, 2 cuillerées à soupe de farine, du sel, du poivre, deux touffes de cresson.
Faites chauffer le beurre et mettez-y les entrecôtes à dorer. Lorsqu'elles sont cuites selon votre goût, maintenez-les au chaud. Dans le beurre de cuisson de viande, faites revenir les échalotes hachées, saupoudrez de farine et laissez légèrement colorer. Mouillez avec le vin et laissez cuire 3 à 4 minutes. Ajoutez le cognac, assaisonnez et nappez les entrecôtes. Garnissez avec le cresson.
Hachez très finement les échalotes et, si vous possédez un mortier l'idéal est de les piler. Du persil haché et un léger filet de citron peuvent être ajoutés à la sauce.

ENTRECOTE MIREBEAU

Pour 4 personnes: 2 entrecôtes de 350 g environ (3 cm d'épaisseur), 100 g d'olives vertes, 6 anchois au sel, 100 g de beurre.
Lavez les anchois à l'eau courante, ôtez en l'arête centrale. Après le préchauffage faites griller l'entrecôte de 2 à 4 mn selon que vous l'aimez saignante ou à point (en cours de cuisson, vous pouvez sans la retourner faire faire à la viande 1/4 de tour pour quadriller la grillade). Au moment de servir, posez les filets d'anchois et une noix de beurre sur l'entrecôte, entourez-la d'olives vertes. Inutile de saler. Poivrez à volonté.

ENTRECOTE VILLETTE

Pour 6 personnes: une entrecôte épaisse d'environ 1,400 kg, 5 échalotes, 4 cl de vinaigre de vin, 4 cl de vin rouge, une cuillerée à soupe de poivre vert, 5 échalotes, une pincée de thym, 150 g de beurre, du sel, du poivre.
Versez le vin rouge et le vinaigre dans une petite casserole. Jetez-y les échalotes hachées finement et faites réduire à petit feu jusqu'à évaporation complète du liquide. D'autre part, travaillez le beurre en crème. Lorsque la réduction d'échalotes est tiédie, ajoutez-y le beurre et le poivre vert. Assaisonnez légèrement et lorsque le mélange est bien homogène, formez-en un rouleau que vous envelopperez d'une feuille de papier aluminium. Mettez à durcir au réfrigérateur. Assaisonnez l'entrecôte et saupoudrez-la de poudre de thym. Faites-la griller des deux côtés, selon le goût. Dressez l'entrecôte sur le plat de service, surmontée de rondelles de beurre découpées dans le rouleau préparé durci.

ESCALOPES DE BOEUF EN GELEE

Mettre 6 escalopes de boeuf à mariner 12 heures dans du vin blanc sec, 1/2 verre d'armagnac, 2 carottes coupées en longueur, 1 gros oignon coupé, thym, 2 feuilles de laurier, du poivre concassé et du sel. Eponger la viande. Dans une cocotte, faire saisir de chaque côté, les escalopes dans la

graisse chaude, les retirer. Mettre à la place 1 pied de veau coupé en deux et toute la marinade. Compléter avec du bouillon et laisser mijoter 3 heures à couvert. Sortir les légumes et mettre à la place les escalopes pendant 15 mn. Faire blanchir 200 g de haricots verts pendant 5 mn. Dans un plat, verser un peu de la gelée, y déposer quelques brins de ciboulette puis une couche de viande, les haricots et le reste de viande. Couvrir de gelée. Mettre au frais. Démouler avant de servir.

FARCE POUR FOURRER LES VIANDES ROUGES ET POISSONS @POIS@
Les herbes fraîches hachées ou du beurre d'escargot, d'estragon, de moutarde, d'anchois se fourreront dans des viandes rouges, les poissons.

FAUX-FILET AU GINGEMBRE
Pour 2 personnes: 1 tranche de faux-filet assez épaisse, huile d'olive, poivre, gingembre en poudre, sel.
Poivrez très légèrement la viande, salez. Badigeonnez-la d'huile d'olive. Saupoudrez-la des deux côtés avec du gingembre en poudre. Posez-la sur un gril chaud. Faites-la cuire à votre goût, saignante ou à point. Au moment de servir, poivrez à nouveau légèrement.

FAUX-FILET AUX CEPES
Pour 6 personnes: 2 tranches de faux-filet de 500 à 600 g chacune, 1 boîte 4/4 de tomates pelées, 50 g de cèpes secs, 1 bouquet garni, 4 gousses d'ail, 2 échalotes, sel, poivre, 1 dl de vin blanc sec, 75 g de crème fraîche, 30 g de beurre, 2 cuillerées à soupe d'huile. Préparation: 15 mn. Cuisson: 20 mn. Demandez à votre boucher de parer les faux-filets. Faites tremper les cèpes 10 mn dans de l'eau chaude. Ouvrez la boîte de tomates égouttez-les. Hachez l'ail et les échalotes. Dans une grande poêle, avec le beurre et l'huile, faites cuire à feu vif les tranches de faux-filet. Le temps de cuisson dépend de votre goût. Aussitôt que la viande est à point ôtez-la de la poêle et dressez-la dans un plat chaud. Tenez-la au chaud à l'entrée du four. Dans la poêle mettez les échalotes et l'ail. les tomates pressées, le bouquet garni, sel, poivre. Faites cuire à feu vif pendant 5 mn. Ajoutez le vin blanc, les cèpes égouttés, laissez cuire encore 10 mn et incorporez la crème fraîche. Nappez la viande de cette sauce et servez immédiatement. Il est très délicat de prévoir un temps de cuisson pour les viandes sautées ou grillées. Tout dépend de chacun, de l'épaisseur de la viande et de la puissance du feu. Mais il faut savoir qu'il y a trois stades de cuisson saignant, à point. Lorsque le jus de la viande perle rose elle est saignante, lorsqu'il perle brun elle est à point.

FAUX-FILET CHASSEUR
Pour 4 personnes: 2 belles tranches de faux-filet de 400 g
à 450 g, 2 cuillerées à café de poivre concassé, 2 cuillerées à soupe d'huile aromatisée.
Badigeonnez d'huile les tranches de faux-filet pour bien y faire adhérer le poivre. Saupoudrez-les de poivre concassé de chaque côté. Faites cuire selon l'épaisseur et le goût de 2 à 4 mn en faisant faire à la viande 1/4 de tour sur le gril en cours de cuisson. Servez le faux-filet nappé de sauce chasseur. HUILE AROMATISEE: 1 litre d'huile d'olive, 6 branches de thym, 1 branche de romarin, 6 feuilles de laurier, 1 cuillerée à café de poivre gris en grains, 3 gousses d'ail entières, 2 échalotes non pelées.
Mettez les aromates, ail et échalotes dans un bocal ou une bouteille à large goulot puis versez l'huile. Laissez macérer un mois au moins avant d'utiliser l'huile dont vous badigeonnerez viandes et poissons avant de les faire griller. Ils seront délicieusement et légèrement parfumés. Si vous préférez un parfum plus corsé; ajoutez à ces ingrédients 2 branches de sarriette, 2 branches de marjolaine et 1 cuillerée à café de poudre de gingembre enveloppée dans une mousseline.

FAUX-FILET PRINCE EUGENE
Pour 8 personnes: 1 kg de filet de boeuf, 80 g de foie gras truffé, 400 g de gelée, cresson.

Préparez le filet et mettez-le à rôtir 45 mn à four moyen (160°C). Retirez alors du four et laissez refroidir. Coupez le rôti en 2 dans le sens de la longueur. Enlevez un peu de viande sur toute la longueur et garnissez le vide avec le foie gras truffé. Refermez le filet et mettez-le sur un plat long. Recouvrez la viande de gelée tiède. Enrobez bien. Placez au réfrigérateur pour faire prendre la gelée. Disposez alors sur un plat de service, coupez des tranches et décorez avec des morceaux de gelée, de la gelée hachée et du cresson.

FILET DE BOEUF AUX CINQ POIVRES

Pour 6 personnes: 1 kg de boeuf dans le filet ou le rumsteck ficelé non bardé, 2 cuillerées à soupe de poivre mélangé: blanc, noir, vert, de Sichuan et à queue, 250 g de pâte feuilletée, 1 cuillerée à café d'huile d'arachide, 30 g de beurre, 1 cuillerée à café de gros sel de mer, 1 jaune d'oeuf.
Mettre tous les poivres dans un mortier avec le gros sel et piler le tout. Badigeonner la viande avec l'huile et l'enrober du mélange des poivres. Faire chauffer l'huile restante et le beurre dans une cocotte à feu vif, y mettre le rôti: le faire dorer régulièrement sur toutes ses faces pendant 10 à 12 minutes. Pendant ce temps, allumer le four thermostat 8. Lorsque le rôti est bien doré, le retirer de la cocotte, le rouler dans les poivres et le sel pilés et le laisser tiédir pendant 5 minutes environ. Battre le jaune d'oeuf en lui incorporant une cuillerée à café d'eau. Etaler la pâte feuilletée sur le plan de travail, poser au centre le rôti, l'enfermer dans la pâte, souder délicatement les bords, badigeonner ensuite toute la surface de la pâte avec l'oeuf battu, le poser dans un plat à four et le glisser au four. Laisser cuire 35 minutes. Retirer du four, poser sur le plat de service, découper.

FILET DE BOEUF EN BRIOCHE

1 kg à 1,2 kg de filet de boeuf dénervé, 350 g de pâte à brioche, 1 oeuf, sel, poivre. Pour la sauce: 1 boîte de pelures ou de brisure de truffes, 5 cl de porto, 10 cl de crème, 130 g de beurre.
Préchauffer le four th 8 (220°C). Abaisser la pâte à brioche sur 1 cm d'épaisseur. Faire revenir le filet avec 25 g de beurre en maintenant à feu doux. Le retourner de tous côtés puis, au bout de 5 mn, l'égoutter. Refroidir avant de le poser sur la pâte. Enfermer la viande dans la pâte. Dorer le dessus à l'oeuf. Former une petite cheminée au centre. Enfourner et faire cuire 20 à 25 mn th 8. Dans le jus de cuisson du filet verser 1 c à café de farine. Faire brunir. Ajouter 5 cl de porto, le jus de la boîte de truffes et 10 cl de crème fraîche. Laisser cuire 4 mn. Passer au chinois et incorporer peu à peu, en remuant sans arrêt 130 g de beurre coupé en petits morceaux. Terminer en ajoutant les truffes. Saler, poivrer. Napper les tranches de filet avec cette sauce.

FILET DE BOEUF EN CROUTE D'HERBES

Pour 4 personnes: 800 g de filet de boeuf, 1/2 bouquet de persil, 2 gousses d'ail, 1 c à café d'herbes de Provence, 2 c à soupe de chapelure, 1 c de moutarde, 40 g de beurre, 2 c d'huile, 1 c à café de poivre vert, 1 c à café de poivre concassé sel.
Préchauffez le four sur thermostat 7 (210°C). Placez le filet de boeuf dans plat à four en métal ou en fonte. Arrosez-le de 2 c à soupe d'huile. Glissez-le au four et laissez-le cuire 15 mn si vous aimez la viande saignante ou 20 mn si vous préférez à point. Préparez la croûte d'herbes: dans un bol, écrasez le beurre à la fourchette. Ajoutez les gousses d'ail pelées et hachées, le persil ciselé, la moutarde, les deux poivres les herbes de Provence et la moitié de la chapelure. Salez. Mélangez bien pour obtenir la consistance d'une pâte. Une fois la viande cuite, retirez-la du four. Enveloppez-la d'une feuille d'aluminium et laissez-la reposer 10 mn. Otez l'huile de cuisson du plat. Versez à la place 5 cl d'eau. Laissez bouillir et réduire 2 ou 3 mn, en raclant les sucs de cuisson attachés au fond du plat. Tenez le jus au chaud dans une saucière. Allumez le gril du four. Replacez dans le plat le filet tartiné généreusement de beurre persillé. Parsemez-le du reste de chapelure. Faites-le dorer sous le gril pendant 5 mn environ. Servez aussitôt et présentez le jus à part.

FILET DE BOEUF FARCI AUX PETITS LEGUMES

1/2 poivron de chaque: vert, jaune, rouge, 2 courgettes, 3 tomates, 2 gousses d'ail écrasées. Couper tous les légumes en petits dés les faire revenir à l'huile dans une poêle avec du thym, de l'origan, 2 piments de Cayenne, sel, poivre. Laisser mijoter, quand les légumes sont cuits ajouter de la mie de pain émiettée. Faire une fente au milieu d'un kilo de faux-filet pour faire une poche et y verser la préparation aux légumes. Ficeler. Dans une cocotte avec de l'huile faire saisir la viande et cuire environ 20 mn. Une lame de couteau doit ressortir chaude.

FILET DE BOEUF SAUCE CRESSON

Pour 4 personnes: 600 g de filet de boeuf, 1 botte de cresson, 1 c à soupe de crème fraîche, sel, poivre, 1 citron.
Saler, poivrer le filet, le faire rôtir, thermostat 7. Après cuisson, dégraisser la plaque et déglacer avec un verre d'eau, réduire de moitié, incorporer la crème et au dernier moment les feuilles de cresson hachées. Faire jeter un bouillon et arrêter. Ajouter le jus de citron.

FILET DE BOEUF WELLINGTON

Cette appellation désigne un filet de boeuf tartiné d'une duxelles de champignons et cuit dans une pâte feuilletée. Accompagnez ce plat de tomates au four ou de laitues braisées et de pommes château et à volonté d'une sauce madère.
Pour 6 à 8 personnes: 1,250 kg de filet de boeuf, 60 g de beurre, sel, poivre, 200 g de champignons de couche, un bouquet de persil, 700g de pâte feuilletée.
Hachez les champignons, faites-les sauter dans la moitié du beurre, rapidement, en assaisonnant et en joignant le persil haché en fin de cuisson. D'autre part, faites dorer rapidement le rôti dans le reste du beurre, juste pour le saisir. Etalez la pâte au rouleau en deux rectangles, l'un plus grand que l'autre pouvant envelopper le rôti, l'autre plus petit pour le couvercle. Sur le plus grand rectangle, étalez une couche de champignons, posez le rôti par-dessus et recouvrez-le de champignons. Rabattez la pâte tout autour de la viande comme pour un paquet. Posez le couvercle par-dessus (vous pouvez le faire adhérer en badigeonnant le dessous de blanc d'oeuf). Faites des décors sur les côtés et le dessus, à la roulette à pâtisserie et à la pointe du couteau. Ménagez trois trous sur le dessus où vous glisserez un bristol roulé pour former cheminée. Ceci afin de permettre l'évacuation des vapeurs de cuisson et éviter le ramollissement de la pâte. Terminez le décor en collant au blanc d'oeuf des feuilles découpées dans les chutes de pâte. Dorez ensuite l'ensemble au jaune d'oeuf. Faites cuire 25 mn à four très chaud préchauffé (280°C, th 9).

FOIE DE GENISSE AU BACON

Pour 4 personnes: 600 g de foie de génisse en un morceau, 2 oignons, 8 tranches de bacon, 4 tomates, de la farine, un grand verre de vin blanc sec, 50 g de beurre, 2 cuillerées à soupe d'huile, du persil haché.
Taillez le foie en gros cubes. Assaisonnez de sel et de poivre.
Faites chauffer le beurre et l'huile dans une casserole et placez-y les oignons hachés à blondir. Ajoutez-y les morceaux de foie et faites-les colorer. Saupoudrer de farine et mélangez. Ajoutez les tomates pelées et concassées. Mouillez avec le vin blanc. Rectifiez l'assaisonnement et laissez cuire une quinzaine de minutes. Pendant ce temps, faites rissoler les tranches de bacon à la poêle. Dressez le foie dans le plat de service entouré bacon et saupoudré de persil haché.

FONDUE BOURGUIGNONNE

1,200 kg de boeuf de première catégorie (faux-filet, filet). Huile d'arachide, une brindille de thym, une feuille de laurier. Sauces diverses, selon les goûts.
Coupez la viande en petits cubes. Faites chauffer l'huile dans le caquelon avec le thym et le laurier. Quand elle est chaude sans fumer, retirez les éléments aromatiques et gardez l'huile chaude à table. Servez avec les sauces de votre choix.

SAUCES A FONDUE

Elles assureront le succès de vos fondues à la viande et aux légumes. 4 sauces à partir d'un bol de mayonnaise: Tartare: ajoutez 2 c à soupe de câpres, persil et cornichons hachés. Aïoli: ajoutez 2 gousses d'ail finement pilées. Moutarde: ajoutez 3 c à soupe de moutarde et 2 jaunes d'oeufs durs hachés. Curry: ajoutez 1 c à soupe de curry en poudre et 1 c à café de tomato ketchup. 4 sauces à partir d'un bol de crème fraîche (ou de yaourt ou de fromage blanc): Verte: ajoutez 1 c à soupe de fines herbes hachées (persil, ciboulette, estragon), sel, poivre et un filet de citron. Raifort: ajoutez 3 c à soupe de raifort râpé mélangé à une poignée de mie de pain trempée dans du lait et pressée, sel, poivre et un filet de citron. Céleri: ajoutez 3 c à soupe de céleri rave râpé, 2 c à soupe de noix pilées et un filet de citron. Cocktail ajoutez 2 c à soupe de tomato ketchup et 1 c à soupe de whisky. 4 sauces à partir d'un bol de coulis de tomate: Piquante: ajoutez une bonne pincée de poivre de Cayenne et quelques gouttes de sauce Tabasco. Parfumée: ajoutez quelques câpres et quelques feuilles de basilic hachées. Aux anchois: ajoutez 3 ou 4 filets d'anchois pilés et quelques câpres. Aux poivrons: ajoutez 1 poivron préalablement grillé et haché menu.

FONDUE CHINOISE

300 g de veau maigre, 300 g de boeuf (filet, faux-filet) ou de blanc de poulet ou 300 g de porc maigre, 300 g de poisson blanc sans peau ni arêtes (colin, cabillaud, daurade, 250 g de crevettes. Bouillon: 2 litres de bon bouillon de volaille (éventuellement eau et cubes). Sauces: sauce tartare, sauce aïoli, sauce tomate.

Coupez les viandes en petits morceaux ainsi que le poisson. Disposez tous les éléments de la fondue sur le plat de service. Faites chauffer le bouillon dans le caquelon, vérifiez son assaisonnement qui doit être assez relevé. Si vous utilisez du bouillon de cubes, préparez-le et faites-le cuire au préalable 30 mn avec 1 carotte, 1 poireau, 1 branche de céleri et 1 brin de persil, puis filtrez-le, il sera meilleur. Maintenez ce bouillon chaud à table et présentez en même temps les sauces indiquées. Accompagnez de riz à la créole.

FONDUE MONGOLE

Pour 8 personnes: 1 kg 200 de viande de boeuf, 2 litres de bouillon de volaille, 2 carottes, 1 poireau, 1 branche de céleri, 1 bouquet de persil. Accompagnement: 500 g de riz, 1 flacon de sauce soja, 1 flacon de sauce Chili. Sauce tartare: 1 tasse de mayonnaise, 2 c à soupe de câpres, 2 c à soupe de ciboulette, 2 cornichons hachés, Sauce ketchup: 1 tasse de mayonnaise, 2 c à soupe de sauce ketchup, 1 c à café de Worcester sauce. 1 pot de sambal, 1 pot de sauce curry. Faire cuire le riz pendant 20 mn à l'eau bouillante salée. Faites couper chez le boucher à la machine à couper la charcuterie des tranches extrêmement fines. Inutile de prendre une viande chère, une viande à bouillir convient parfaitement. Couper les tranches en carrés de 9 cm de côté. Faire réduire légèrement le bouillon en le cuisant avec les légumes. Verser les sauces dans des raviers. Chacun enroule une tranche de viande et la pique sur une baguette, avant de la plonger dans le bouillon.

GOULASCH VE@

Pour 6 personnes: Boeuf, porc et veau en proportions égales, poitrine fumée grasse, oignons, carottes, racines de persil, poivrons verts, tomates et pommes de terre, vin blanc sec ordinaire. Epices: paprika doux, sel, poivre concassé, cumin, baies de genièvre, feuilles de laurier.

Couper la viande en cubes: le boeuf à 1 cm, le porc à 1,5 cm et le veau à 2 cm. Ne pas enlever la graisse. Couper l'oignon et le carottes, les racines de persil et les poivrons en fines lamelles, les pommes de terre en cubes. Faire fondre la poitrine coupée en dés, y jeter l'oignon et laisser blondir. Retirer la casserole du feu et saupoudrer de paprika. Remettre sur fou doux, ajouter les cubes de boeuf, mélanger, puis cuire à l'étouffée. A mi-cuisson, adjoindre carottes, racines de persil et porc. Quand le porc est mi-cuit, compléter avec les pommes de terre, les cubes de veau, les baies de genièvre, le laurier, le cumin et les tomates. Quand le veau est mi-cuit, saler et poivrer à

convenance. Mouiller avec le vin blanc pour obtenir la consistance d'un potage. Couvrir et laisser mijoter. Comme la plupart des plat campagnards, le goulasch est encore meilleur réchauffé.

GOULASCH (Hongrie)

Coupez un kilo de boeuf en gros morceaux; faites rissoler dans une cocotte contenant un gros morceau de beurre avec trois oignons, coupés finement, deux gousses d'ail, 200 g de lard coupé en morceaux. Salez, poivrez et saupoudrez avec une demi-cuillerée à café de paprika. Flambez avec un petit verre de cognac. Ajoutez 3 dl d'eau et une petite boîte de concentré de tomate. Mettez le couvercle et laissez cuire à petit feu pendant deux heures. Ajoutez quelques carottes coupées en rondelles, un bouquet garni et un filet d'eau. Avant de servir et après 3/4 d'heure de prolongation de cuisson, liez avec un peu de fécule délayée dans de l'eau froide.

GOULASCH (Hongrie)

Faites dorer trois gros oignons dans 100 g de saindoux et 20 g de paprika rouge. Ajoutez-y 2 dl d'eau et faites cuire, à couvert, durant une demi-heure. Ajoutez ensuite 500 g de pommes de terre coupées en dés, deux tomates en quartiers et deux piments verts, puis, seulement, 500 g de boeuf coupé en gros dés. Mouillez légèrement d'eau bouillante, ajoutez un bouquet garni et faites cuire à feu deux pendant une heure.

GRATIN DE BOEUF A LA BIERE

Faire fondre 2 oignons dans de l'huile, ajouter 2 carottes coupées en rondelles très fines, 2 gousses d'ail écrasées, sel, poivre. Cuire à couvert. Cuire 125 g de pois chiches dans de l'eau salée et poivrée. Hacher 500 g de boeuf, ajouter les pois chiches passés en purée et les légumes cuits. Mélanger, lier avec 2 oeufs, ajouter persil haché et 5 cl d'armagnac. Beurrer un plat à gratin. Verser la viande dans la plat, couvrir d'un papier aluminium et cuire 45 mn au bain-marie à four moyen. Sauce à la bière: faire dorer des oignons, ajouter 300 g de champignons et cuire à couvert. Dans une casserole faire fondre 100 g de beurre, ajouter 1 c à soupe de farine et verser doucement de la bière et 1/2 verre de bouillon pour faire une béchamel un peu liquide. Cuire. Mélanger alors la sauce avec les champignons. Servir avec la viande.

GRILLADES A L'EAU

Pour 6 personnes: 1 kg à 1,200 kg de faux filet en 2 ou 3 tranches, 1 éclat d'anis étoilé, 1 petit piment oiseau, 1/2 cuillerée à café de poivre concassé, 1 cuillerée à café rase de sel, 1 cuillerée à café 1/2 de thym effeuillé, 1 dl 1/2 d'eau chaude, 60 g de beurre, sel, poivre.

Deux heures ou plus avant de faire les grillades, mettez l'eau dans un verre avec juste une pointe de l'anis étoilé et le petit piment finement écrasé, le poivre, le sel, le thym. Laissez infuser. Au moment de faire les grillades versez le contenu du verre dans un plat, trempez chaque tranche de viande dans cette macération 1 minute en la retournant. A peine égouttée, posez-la sur le gril très chaud. Faites-la cuire à votre goût. Bleue, saignante, à point. Aussitôt posez-la dans le plat de service chaud où le beurre aura fondu. Retournez-la dans le beurre, servez accompagné de pommes rissolées. Si vous vous servez du grilloir à infrarouges de votre four, chauffez-le au maximum (25 minutes) et achetez la viande plus épaisse.

HACHIS DE BOEUF

750 g de boeuf haché, 1 gros oignon haché, 4 c à soupe de vin rouge ou de xérès, 3 c à soupe de jus de citron, 2 tomates concassées, 2 petits piments hachés, 75 g d'olives vertes farcies et coupées en tranches, 3 c à soupe de câpres, 75 g de raisins secs, 2 grosses pommes de terre coupées en petits cubes, 1 gousse d'ail écrasée, 1/2 c à café de cumin, 50 g d'amandes mondées, grillées et concassées, sel.

Faire revenir la viande et l'oignon à feu vif, baisser le feu et mouiller avec le xérès et le jus de citron. Faire cuire 5 mn et incorporer les tomates, les piments, les olives, les câpres et les raisins. Laisser mijoter 20 mn. Dans une autre poêle cuire les pommes de terre avec l'ail et le cumin jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Baisser le feu et laisser cuire 10 mn. Elles doivent être cuites. Ajouter les pommes de terre à la viande et cuire 5 mn à feu doux. Garnir avec les amandes.

HOCHEPOT DES FLANDRES

Pour 6 à 8 personnes: 1 queue de boeuf, 1 kg de plates-côtes découvertes, 1 épaule de mouton désossée et ficelée, 2 oreilles de porc, 1 saucisson à cuire, 1 petit chou, 1 pied de céleri en branches, 1 livre de carottes, 4 navets, 4 poireaux, 2 gros oignons, 2 gousses d'ail, 300 g de gros haricots verts, 8 pommes de terre, sel, poivre en grains, clous de girofle, baies de genièvre, gruyère râpé.
Dans la marmite mettez toutes les viandes sauf le saucisson. Couvrez largement d'eau froide, amenez à ébullition, écumez. Baissez le feu, faites mijoter. Au bout de 30 minutes salez, ajoutez 12 grains de poivre, les carottes, le blanc des poireaux ficelé, les oignons piqués chacun de 2 clous de girofle, les gousses d'ail non épluchées, 20 baies de genièvre. Laissez mijoter encore 1 heure puis ajoutez les navets, le chou coupé en deux et blanchi 5 minutes à l'eau bouillante et le céleri. 30 minutes après, ajoutez les haricots verts, le saucisson pique et les oreilles. La cuisson doit toujours être maintenue frémissante. Faites cuire à part les pommes de terre à l'eau salée. Servez le bouillon passé et dégraissé en soupière accompagné de fromage râpé et de tartines grillées. Présentez les viandes découpées avec les oreilles coupées en lanières dans un plat, les légumes dans un autre.

INFUSION DE BOEUF

Sur 250 g de viande de boeuf finement hachée vous jetez un litre d'eau bouillante salée. Vous couvrez la casserole et vous laissez refroidir. Réchauffez pour servir. Variantes: 1) vous grillez des tranches de boeuf très minces. Vous les découpez ensuite en lanières et vous couvrez d'eau bouillante salée. Laissez infuser pendant 1/4 d'heure. Passez et servez. 2) dans une casserole sur le feu modéré, vous mettez de la viande de boeuf hachée avec quelques rondelles de carotte. Couvrez d'eau bouillante salée. Laissez mijoter un quart d'heure. Passez et servez. Note: toutes ces infusions peuvent, bien entendu, être faites à partir de viande de veau, de mouton ou de poulet.

JARRET DE BOEUF

Faire mariner 24 heures un jarret de boeuf dans une marinade faite avec: thym, persil, 1 branche de céleri, 5 clous de girofle, 1 pincée de baies de genièvre, 1 grosse échalote coupées en 4, 1 oignon, 150 g de lard de poitrine frais coupé en lardons, sel, poivre. Couvrir avec du vin rouge. Egoutter la viande, la larder en faisant des trous avec 150 g de lard frais. Chauffer de l'huile dans une cocotte, y mettre à dorer le jarret, ajouter les légumes et le lard de la marinade et vider le jus dessus. Laisser cuire 2 h à couvert.

JOUE DE BOEUF AU VIN ROUGE

Pour 4 personnes: 1 kg de Joues de boeuf, 2 litres de vin rouge, 2 oignons, 3 gousses d'ail, 1 bouquet garni composé de persil, thym et laurier, poivre noir.
La veille préparez une marinade avec les 2 litres de vin rouge, les oignons pelés et émincés, les gousses d'ail hachées, le bouquet garni et le poivre noir. Parez les joues de boeuf et mettez-les à mariner pendant 24 heures. Le jour même égouttez soigneusement les joues. Faites de même avec l'ail et l'oignon et réservez-les à part. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et placez-y les joues de boeuf en les retournant sur toutes les faces jusqu'à coloration. Transvasez ensuite dans une casserole. Mettez les oignons et l'ail à suer dans la poêle puis, une fois bien colorés, ajoutez-les à la viande. Mouillez avec le vin de la marinade et laissez cuire à feu doux pendant 3 h. Réservez la viande au chaud et faites réduire de moitié, à feu vif 1/2 litre du vin restant. Nappez-en les joues de

boeuf. Accompagnez de carottes émincées cuites à l'eau, puis glacées au beurre dans une poêle, et de persil plat frit 2 mn dans de l'huile bien chaude.

JOUE DE BOEUF JARDINIERE

Pour 6 personnes: 1,500 kg de joue, 1 cuillerée à soupe de saindoux, 700 g de carottes, 1 boîte 4/4 de petits pois, 1 bouquet garni, 3 oignons, 1 gousse d'ail, 1 verre de vin blanc, cognac (facultatif), sel, poivre.

La joue de boeuf est une viande délicieuse, économique, sans déchets, vendue ficelée comme un rosbif chez le tripier. Dans la cocotte faites dorer au saindoux la joue de boeuf sur toutes ses faces. Ajoutez les assaisonnements, les carottes coupées en rondelles, mouillez avec le vin blanc et autant d'eau. Salez, poivrez, couvrez. Faites mijoter à très petit feu pendant 2 heures au moins. Plus la cuisson sera douce et longue, meilleure sera la viande. Enlevez le bouquet, ajoutez les petits pois égouttés et un petit verre de cognac qui renforcera les aromes mais qui n'est pas indispensable. Gardez à tout petit feu jusqu'au moment de servir. Pour étoffer le plat servez des pommes à l'anglaise en même temps.

JOUE ET QUEUE DE BOEUF AU VELOUTE GLACE DE TOMATE

Pour 6 à 8 personnes: 1,200 kg de joue de boeuf, 1 queue de boeuf, 2 oignons, 2 clous de girofle, 1 bouquet garni, 1 branche de céleri, 2 carottes, 3 dl de gelée achetée chez le charcutier ou préparée avec de la gelée en poudre, 1 bouquet d'estragon, 1 bouquet de cerfeuil, 1 bouquet de ciboulette, 6 cornichons, 1 cuillerée à soupe de câpres, sel, poivre huile, 1 truffe (facultatif). Pour la vinaigrette: 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin, sel, poivre. Pour le coulis: 1 kg de tomates, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 citron, sel, poivre. Pour le décor: salade, tomates cerises.

Ce plat se prépare 24 h à l'avance. Mettez à cuire la queue de boeuf et la joue dans un faitout avec les carottes émincées, le céleri coupé, les oignons piqués de clous de girofle, le bouquet garni, sel et poivre. Recouvrez d'eau, couvrez et amenez à ébullition, laissez cuire 3 heures. En autocuiseur, comptez 1 heure à partir de la mise en rotation de la soupape. Après avoir égoutté les viandes, émiettez-les. Ajoutez toutes les herbes, les cornichons les câpres, le tout haché grossièrement. Incorporez alors 2 dl de gelée fondue mais pas trop-chaude, la vinaigrette et la truffe hachée s'il y a lieu. Huilez légèrement un moule en couronne. Versez un peu de gelée, faites prendre au réfrigérateur. Décorez de fines herbes. Recouvrez d'une pellicule de gelée, faites prendre à nouveau puis garnissez le moule de la préparation. Tassez bien, mettez une nuit au frigo. Pour le coulis: passez les tomates au mixeur avec le jus du citron et 2 c à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez. Démoulez la couronne, décorez de salade et de tomates cerises. Servez le coulis en saucière.

KIEFS

Pour 6 personnes: 300 g de foie de boeuf, 1 laitue, 3 branches de persil, 1 gros oignon, 1 gousse d'ail, 100 g de mie de pain, sel, poivre, 100 g de farine.

Epluchez la laitue et lavez-la. Epluchez l'oignon et l'ail. Passez à la moulinette, grille fine, le foie, la laitue, l'ail, l'oignon, le persil et la mie de pain. Mettez tous ces éléments dans une grande jatte et remuez à l'aide d'une spatule en bois jusqu'à ce que l'on obtienne un mélange assez consistant. Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole. Formez des boulettes de la grosseur d'un oeuf et roulez-les dans la farine. Jetez-les alors dans l'eau bouillante et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface. Egouttez-les et servez bien chaud accompagnées de petits croûtons de pain rissolés dans du beurre.

LAMELLES DE BOEUF EN BROCHETTES (Chine)

600 g de boeuf tendre (rumsteck, bavette), 2 c à soupe de citronnelle hachée (préalablement gonflée à l'eau tiède), 2 gousses d'ail écrasées, 1 oignon, 1 pincée de glutamate, sel, 1 pincée de cinq-épices, 2 c à soupe d'huile, 100 g de bardes de lard, cacahuètes grillées et pilées, feuilles de laitue, de menthe et de coriandre, 1/2 concombre, du vermicelle de riz (préalablement gonflé à l'eau chaude), nuoc mam.
Emincer la viande en carrés de 5 cm (6 carrés par personne). Mélanger dans un récipient la citronnelle, l'ail, 1/2 oignon haché, sel, glutamate, les cinq-épices et l'huile. Y faire macérer la viande 1/4 d'heure. Découper les bardes de lard et le demi oignon restant en morceaux de la taille d'une allumette. Enrouler chaque carré de viande autour d'un morceau de barde et d'oignon, embrocher et cuire au barbecue. Saupoudrer la grillade de cacahuètes et enrouler le tout dans une feuille de salade agrémentée de menthe et de coriandre, d'un morceau de concombre et d'un peu de vermicelle. Tremper dans du nuoc mam.

LANGUE DE BOEUF A LA MEXICAINE

Pour 6 personnes: une langue de boeuf surgelée, un paquet de petits pois surgelés, 2 épis de maïs surgelés, 2 carottes, un bouquet garni, un poivron rouge, 150 g de riz, 6 fonds d'artichauts, une c à soupe de concentré de tomate, du cresson. Cuisson 2h 1/2 environ.
Faites cuire la langue de boeuf dans de l'eau salée avec les carottes, les oignons, le bouquet garni, du sel et du poivre. D'autre part, faites cuire les petits pois à l'eau bouillante salée. Faites de même avec les épis de maïs et égrenez-les. Taillez le poivron en petits dés. Faites cuire le riz à l'eau salée et lorsqu'il es cuit, égouttez-le et mélangez-le avec les petits pois, le maïs et le poivron. Garnissez les fonds d'artichauts avec cette préparation et maintenez-les au chaud. Lorsque la langue est cuite, pelez-la, coupez-la en tranches et dressez-la sur le plat de service. Nappez avec la cuisson réduite, passée et additionnée de concentré de tomate. La saveur de la viande dépend beaucoup du découpage. Faites de longues tranches en partant de la pointe et en élargissant de plus en plus.

LANGUE DE BOEUF A LA SAUCE TOMATE

Pour 6 personnes: 1 langue de boeuf. Pour la cuisson de la langue: 2 poireaux, 3 carottes, 2 navets, A morceau de céleri, 1 oignon piqué de 3 clous de girofle, poivre, 1 bouquet garni. Pour la sauce: 750 g de tomates, 1 carotte, 1 oignon, 60 g de beurre, 30 g de farine, thym, laurier, persil, 1 verre de bouillon, sel, poivre.
Faites cuire la langue de boeuf pendant 4 heures dans de l'eau bouillante parfumée avec les ingrédients pour la cuisson. Trois quarts d'heure avant la fin de la cuisson. Préparez la sauce: coupez les tomates en quartiers et faites-les fondre ainsi, sans eau, pendant cinq minutes. Passez-les au tamis. Faites fondre 30 g de beurre, jetez dedans 30 g de farine, remuez vivement et mouillez avec la purée de tomates. Allongez avec le bouillon, ajoutez la carotte coupée en dés, 1 oignon, thym, laurier, sel, poivre. Laissez mijoter 30 minutes. Au dernier moment, ajoutez 30 g de beurre. Versez cette sauce dans un plat chaud. Après en avoir enlevé la peau et le cartilage, coupez la langue en tranches et mettez-les sur la sauce.

LANGUE DE BOEUF AU CONCOMBRE

Mettre la langue à l'eau tiède, saler, poivrer, ajouter 2 carottes, 1 navet coupé en quatre, du céleri, 2 poireaux, 1 oignon avec 3 clous de girofle, 3 pommes de terre entières qui ne se défont pas à la cuisson, 1 gousse d'ail, 1 bouquet garni. Laisser cuire 3 heures à petits frémissement. Couper le concombre non épluché en petits morceaux, les faire revenir au beurre avec sel et poivre. Dans de l'huile faire revenir 8 oignons blancs, ajouter 300 g de champignons de Paris 1 gousse d'ail écrasée, sel, poivre, laisser mijoter. Arroser de vin blanc sec ou demi-sec, 1 louche de bouillon de cuisson de la langue et du persil haché. Laisser réduire cette sauce. Peler la langue à chaud. La couper en tranches, les déposer sur un plat, entourer des pommes de terre. Ajouter dans la sauce, hors du feu, 2 jaunes d'oeufs battus avec 1 jus de citron. Vider la sauce sur al langue et ajouter les concombres.

LANGUE DE BOEUF AUX AMANDES

Plongez la langue dégorgée et nettoyée dans un court-bouillon de légumes et faites cuire pendant 2 h 30. A part, faites fondre 50 g de beurre, joignez 40 g de farine et délayez avec 1 verre de bouillon et 1 verre de vin rouge. Ajoutez 1 c à soupe de vinaigre, un petit verre de madère, 50 g de raisins secs et 50 g d'amandes effilées. Servez la langue en tranches avec la sauce.

LANGUE DE BOEUF AUX TOMATES (créole)

Pour 4 personnes: 1 langue de boeuf, 2 oignons, 3 gousses d'ail, 5 tomates, 1 carotte, 2 clous de girofle, vinaigre, vin blanc, persil, thym, sel, poivre, huile. Tremper 1 heure la langue dans de l'eau vinaigrée. La nettoyer et la faire blanchir 15 à 20 minutes dans de l'eau salée. Puis l'enlever et jeter l'eau. Faire un court-bouillon avec 1 carotte, 1 oignon piqué des clous de girofle, 1 bouquet composé de thym et de persil, sel, poivre. Ajouter un verre de vin blanc. Mettre la langue à bouillir 40 minutes. Pendant ce temps, hacher 1 oignon. Piler l'ail, le sel et le poivre. Hacher les tomates. Réserver. Egoutter la langue, enlever la peau rugueuse et couper la en tranches assez épaisses. Les faire revenir dans l'huile. Ajouter les oignons. Remuer. Mettre le thym, l'ail pilé et les tomates. Laisser mijoter 10 minutes. Ajouter un peu d'eau. Couvrir. Laisser cuire à feu doux 30 minutes. Parsemer de persil haché avant de servir.

LANGUE DE BOEUF CALIFORNIENNE

1 langue de boeuf, 1 bouquet de persil, 2 ou 3 carottes, 1/2 céleri blanc, 1 tasse d'un ensemble de cerfeuil, de ciboulette et d'estragon hachés, 60 g de beurre, 1 c à soupe de farine, 1/2 litre d'eau de cuisson, 1 zeste de citron, 50 g d'amandes hachées, 1 c à café de sucre fin, 1 boîte de raisins secs, sel, poivre.

Dans une casserole, déposez la langue de boeuf assaisonnée avec le persil, les carottes coupées en rondelles, le céleri en fins morceaux et l'ensemble des fines herbes. Couvrez d'eau à bonne hauteur et faites cuire. Lorsque la langue devient tendre, retirez-la du jus de cuisson, enlevez la peau et débitez en fines tranches. Passez le jus de cuisson et gardez-en un demi-litre. D'autre part, faites un roux avec la farine et la matière grasse. Mouillez avec le jus de cuisson. Incorporez-y le zeste de citron râpé, les raisins secs ainsi que les amandes hachées et le sucre fin. Dans cette sauce, déposez les tranches de langue. Donnez quelques bouillons et servez.

LANGUE DE BOEUF SAUCE MADERE

Pour 6 personnes: Une langue de boeuf, 2 carottes, 2 branches de céleri, un bouquet garni, 2 gros oignons piqués d'un clou de girofle, poivre. Sauce: 50 g de beurre, 50 g d'oignons hachés, 40 g de farine, un quart de litre de bouillon de langue, un grand verre à vin de madère, 2 cuillerées à soupe de concentré de tomate. Garniture: 6 tomates, 300 g de petits pois, 600 g de haricots verts, 100 g de beurre, 2 échalotes.

Faites dégorger la langue dans de l'eau froide pendant 5 à 6 heures. Faites-la blanchir dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-la et faites-la cuire avec les légumes, le bouquet garni, du sel et du poivre. Pelez-la sous l'eau froide. Préparez la sauce en faisant revenir les oignons hachés dans le beurre. Ajoutez-y-la farine, le bouillon, le madère et laissez cuire à petit feu. Après une dizaine de minutes, incorporez le concentré de tomate. Prolongez la cuisson 7 à 8 minutes. Faites cuire les tomates au four avec du beurre, du sel et du poivre, après les avoir légèrement creusées. Faites cuire séparément à l'eau salée les haricots et les petits pois. Egouttez les légumes et faites-les revenir respectivement dans une casserole contenant une échalote hachée et fondue dans du beurre. Dressez la langue sur le plat de service entourée de haricots et de tomates farcies aux petits pois. Nappez légèrement avec la sauce et servez le reste en saucière. Vous pouvez ajouter à la cuisson de la langue quelques os de veau ou de boeuf.

MACARONADE @PAT@
750 g de viande de boeuf(macreuse), 350 g de petits macaronis, 2 tomates, 3 gousses d'ail, 2 branches de persil, 1 g de safran, 1 feuille de laurier, 3 cuillerées d'huile, 100 g de fromage râpé, sel, poivre, 1,5 litre d'eau.
Cuire la viande revenue dans l'huile à couvert et laisser mijoter 1 heure. Quand la viande est cuite ajouter l'ail, les tomates pelées, le persil, le safran, la feuille de laurier, sel, poivre. Mijoter 10 mn. Couvrir d'eau. Jeter les pâtes avec la viande. Retirer lorsque c'est cuit. Tout le bouillon doit être absorbé. Servir avec le fromage râpé.

MARINADE POUR STEAK
Pour 1 steak: 1/4 c à café de coriandre, 1/2 c à café de poivre, 1/4 de c à café de massalé, sel. Ajouter 1/2 c à soupe d'huile. Bien mélanger. Badigeonner le steak avec cette préparation et laisser mariner 3 à 4 heures.

MARINADE POUR STEAK
Pour 1 steak: 1 c à soupe de persil haché, 1/2 c à café de paprika, 1/4 de c à café de coriandre, sel. Ajouter 1/2 c à soupe d'huile. Bien mélanger. Badigeonner le steak avec cette préparation et laisser mariner 3 à 4 heures.

MARINADE POUR STEAK
Pour 1 steak: 1 c à café de vinaigre, 1/2 c à café de poivre, 1 pointe de couteau de piment, 2 feuilles de mélisse hachées menues, sel. Ajouter 1/2 c à soupe d'huile. Bien mélanger. Badigeonner le steak avec cette préparation et laisser mariner 3 à 4 heures.

NEW ENGLAND BOILED DINNER
2 kg à 2 5 kg de poitrine de boeuf ou de rond, 500 g de lard maigre, 2 feuilles de laurier, 6 grains de poivre, 1 poule à bouillir, 6 grosses carottes grattées, 6 oignons moyens pelés, 6 grosses pommes de terre, 2 navets moyens pelés, 1 chou moyen coupé en quatre, 2 betteraves moyennes cuites, cornichons,
sauce au raifort.
Frottez le boeuf avec un linge humide, déposez-le dans une grande marmite et recouvrez-le d'eau bouillante, ajoutez le lard, le laurier et le poivre. Couvrez et laissez bouillir doucement à feu très doux pendant 3 ou 4 heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre, en ajoutant la poule au bout d'une heure. Laissez un peu refroidir, dégraissez et ajoutez les carottes, les oignons, les pommes de terre et les navets. Faites cuire une vingtaine de minutes puis mettez le chou et continuez la cuisson, jusqu'à ce que le chou et les autres légumes soient cuits, fermes et tendres à la fois. Servez la viande sur un plat, garnie des légumes et des betteraves cuites, accompagnée de sauce au raifort et de cornichons.

ONGLET A L'ECHALOTE
Pour 6 personnes: 1 kg d'onglet, 100 g d'échalotes hachées, 100 g de beurre, 1 pincée de sel, poivre moulu.
Faites cuire l'onglet sur le gril ou à la poêle, et servez-le recouvert des échalotes émincées, fondues lentement dans 2 ou 3 cuillerées à soupe d'eau. L'eau évaporée, ajoutez le beurre qui ne doit pas cuire. Salez, poivrez. Servez l'onglet accompagné de frites.

ONGLET A L'ECHALOTE
Pelez et hachez menu 4 échalotes, mettez-les dans une casserole, couvrez-les avec 2 dl de vin blanc. Laissez cuire et réduire sur feu doux pendant une dizaine de mn, les échalotes doivent être tendres. D'autre part, faites cuire à la poêle dans un mélange beurre-huile 4 steaks taillés dans

l'onglet (ou à défaut dans le contre-filet), salez, poivrez. Quand les steaks sont cuits, retirez-les, gardez-les au chaud, mettez dans la poêle le vin blanc et les échalotes, laissez chauffer 2 à 3 mn, nappez la viande avec cette sauce. Accompagnez de pommes de terre frites.

OXTAlL

1 kg de jarret de boeuf, os de veau concassés, sel, poivre et Cayenne, une ou deux queues de boeuf, un bon morceau de beurre, deux carottes, deux oignons, un céleri, un navet, thym, laurier, clous de girofle, 1 dl de madère, 2 cuillerées de fécule, petits pois frais (une poignée) ou une petite boîte de pois extra-fins, 1 verre de vin rouge.
Dans la marmite réservée au bouillon, mettez la viande et les os. Amenez à ébullition et écumez autant de fois que nécessaire. Salez et laissez cuire à petit feu (trois heures). Découpez les queues de boeuf en tronçons de deux centimètres (vous fendez les plus gros morceaux dans le sens de la longueur). Lavez-les à l'eau fraîche et égouttez-les. Dans une seconde casserole, faites fondre un morceau de beurre, mettez-y les tronçons que vous ferez rissoler de tous côtés. Ajoutez les légumes coupés en petits morceaux. Remuez bien et faites cuire doucement (cette préparation doit prendre une belle couleur blonde). Versez ensuite le tout dans la marmite à bouillon. Amenez à ébullition. Posez le couvercle et laissez à nouveau cuire pendant deux heures (ce qui porte un total de cinq heures de cuisson). Retirez ensuite les tronçons de queue, remettez-les dans une petite casserole avec le madère. Tenez au chaud. Retirez le jarret et les os. Passez le bouillon au travers d'une étamine. Laissez-le reposer sur un feu très doux. Enlevez la graisse qui vient surnager. Amenez ensuite à ébullition et doucement versez la fécule préalablement délayée dans du bouillon tiède. Pendant cette cuisson, vous aurez fait cuire les petits pois et une carotte coupée en fines rondelles (ou râpée). Ajoutez-les au bouillon ainsi que les queues qui attendent dans le madère. Vérifiez l'assaisonnement. Il doit être très relevé. Ajoutez un verre de vin rouge et du poivre de Cayenne.

PAIN DE BOEUF A LA CAMARGUAISE

Pour 4 personnes: 500 g de boeuf haché, 2 c à soupe d'huile, poivre, 200 g de lard fumé, 2 douzaines de filets d'anchois, 1 grande barde de lard. Pour servir: filets d'anchois et olives farcies volonté.
Mélangez le boeuf haché et l'huile, poivrez. Hachez le lard. Avec les mains, formez un pâté avec des couches alternées de viande, de lard et de filets d'anchois. Couvrez le tout avec la barde ou avec une crépine ramollie dans de l'eau tiède. Faites cuire à four moyen pendant 1 h 30. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, entourez d'olives à volonté et décorez d'anchois. Servez chaud ou froid avec une mayonnaise.

PAIN DE VIANDE

Couper en dés 750 g de légumes: carottes, céleri en branche, poivron rouge, poivron vert, aubergine, saler, poivrer, parsemer d'origan. Faire revenir et cuire à découvert. Après que les légumes soient cuits ajouter 3 gousses d'ail écrasées et 3 tomates coupées en dés, puis 3 c à soupe de raisins secs trempés dans de l'armagnac (sans le jus). Cuire jusqu'à ce que les légumes soient réduits. Hacher 1 kg de boeuf et 3 grosses tranches de pain rassis. Mélanger pain et viande, saler, poivrer puis ajouter la moitié des légumes. Faire réduire le reste jusqu'à ce qu'ils soient presque secs. Blanchir assez de feuilles de chou pour en tapisser un moule en couronne. Puis y verser la viande et fermer avec les feuilles de chou. Cuire 1 heure à 140°C. Démouler enlever les feuilles du dessus et verser les légumes au milieu. Verser dessus du gras de jambon cru fondu.

PAIN DE VIANDE

500 g de chair à saucisse, 500 g de boeuf haché, sel, poivre, noix muscade, 2 oeufs, 2 échalotes, 2 c à soupe de persil haché, 1 grande crépine pour la cuisson, 30 g de beurre, 1/2 dl d'eau.

Pétrissez ensemble la chair à saucisse, le boeuf et l'assaisonnement, incorporez les oeufs entiers hachés les échalotes hachées menu et le persil. Mouillez la crépine à l'eau tiède pour la ramollir, étalez-la. Roulez la viande en forme de rôti, placez-la au milieu de la crépine et enveloppez la complètement. Posez le pain de viande dans un plat allant au four et faites rôtir à four moyen pendant 45 mn en arrosant de temps en temps avec un peu d'eau et de beurre fondu.

PAIN DE VIANDE AMERICAIN

500 g de boeuf haché, 250 g de veau haché, 250 g de porc haché, 6 cuillerées à soupe d'oignons hachés, 2 gousses d'ail hachées, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de beurre, 1 verre de vin rouge, 2 à 4 tranches de pain de mie, 1 petite c à café de sel, poivre, 1 pincée de quatre-épices, 1/2 à café de thym, 2 feuilles de laurier, 2 oeufs bien battus, Sauce tomate ou Chili-powder.
Faites revenir l'oignon et l'ail dans du beurre et de l'huile jusqu'à transparence. Ajoutez le vin rouge et laissez cuire, doucement pendant cinq minutes. Prenez les tranches de pain, enlevez la croûte, émiettez-les et mélangez-les au vin rouge et aux oignons. Versez ce mélange sur les viandes hachées et travaillez bien cette pâte. Salez, poivrez généreusement et assaisonnez avec les quatre épices, le thym et le laurier. Il faut que cela ait du goût. Incorporez les oeufs battus. Mettez dans un moule huilé ou façonnez à la main, en forme de pain, que vous déposerez sur une plaque bien graissée. Mettez au four à feu très modéré (th 2). Arrosez de temps à autre avec quelques cuillerées de vin chaud. Il faut au moins une heure de cuisson. Servez avec une sauce tomate ou du Chili powder. Pour 8 personnes.

PAIN DE VIANDE AUX OLIVES (Maroc)

Pour 4 personnes. Pour la farce: 12 olives vertes dénoyautées, 3 oeufs durs, hachés, 250 g de chair de poulet cuite et hachée, 1 oeuf battu, sel. Pour les pains: 750 g de viande de boeuf hachée, 2 gousses d'ail hachées, 2 oeufs, sel, poivre, 2 dl d'huile d'olive, 2 oeufs battus, chapelure. Pour le bouillon: 1 oignon, 1 carotte, 1 tête d'ail, 2 feuilles de laurier, 1 brin de persil, 2 verres d'eau, sel, poivre. Pour la garniture: salade.
Mélangez tous les ingrédients de la farce. Celle-ci doit rester bien consistante. Divisez en deux et formez avec chaque part un rouleau de 20 cm de long. Pour préparer les pains, travaillez la viande hachée avec les gousses d'ail et les 2 oeufs battus et assaisonnés avec du sel et du poivre. Formez deux portions et étendez-les sur la table de cuisine préalablement graissée, placez au centre de chacune d'elles un rouleau de farce, enroulez. Enrobez de chapelure et ensuite d'oeuf battu. Chauffez l'huile et faites-les frire dans une grande poêle jusqu'à ce qu'ils soient complètement dorés. Retirez-les et enveloppez-les dans un linge fin et humide et fermez les extrémités. Versez le reste de l'huile dans une casserole, ajoutez l'oignon pelé et coupé en deux, la carotte entière, les gousses d'ail, le laurier et le persil, puis les deux verres d'eau. Assaisonnez, placez les pains et laissez mijoter pendant 1 heure. Découvrez et laissez réduire. Enlevez le linge des pains et servez avec une garniture de salade.

PALETS DE BOEUF A LA CIBOULETTE

Pour 4 personnes: 600 g de boeuf haché, 50 g de mie de pain, 1,5 dl de lait, 2 cuillerées à soupe de ciboulette ciselée, 1/2 citron, 4 pincées de noix de muscade, 6 pincées de cannelle, 3 pincées de cumin, 2 cuillerées à soupe d'huile, sel, poivre.
Dans une terrine, mettre la viande hachée, le cumin, la ciboulette et le zeste de citron; saler et poivrer, bien mélanger. Mixer la mie de pain. Dans une casserole, porter le lait à ébullition, y ajouter la mie de pain, la cannelle et la muscade; saler et poivrer. Maintenir à ébullition 3 minutes en remuant. Lorsque la pâte est lisse, retirer la casserole du feu et la laisser tiédir. La verser ensuite dans la terrine et l'incorporer à la viande; remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Réaliser 12 boules égales, les aplatir pour former des palets d'1 cm d'épaisseur. Dans une poêle anti-adhésive, faire chauffer l'huile, y dorer les palets 2 à 3 minutes sur chaque face. Servir aussitôt.

PALETS DE BOEUF AUX EPICES

Préparation: 35 mn. Cuisson: 10 mn. 600 g de viande de boeuf hachée, 50 g de mie de pain, 2 dl de lait, 1 bouquet de ciboulette, 1 citron, 4 pincées de noix de muscade râpée, 6 pincées de cannelle en poudre, 3 pincées de cumin en poudre, sel, poivre, 2 c à soupe d'huile d'olive.
Ciselez finement la ciboulette. Lavez soigneusement le citron et pelez-le avec un couteau économe pour en prélever le zeste. Dans une terrine, mélangez la viande hachée avec le cumin, la ciboulette ciselée et le zeste du citron. Salez et poivrez. Portez le lait à ébullition avec la cannelle, la noix de muscade râpée et la mie de pain. Salez et poivrez. Dès les premiers bouillons, retirez du feu et laissez tiédir en tournant régulièrement à l'aide d'une spatule en bois. Versez le lait épicé dans la terrine et travaillez le mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène. Divisez la préparation en 12 parts égales auxquelles vous donnerez la forme de steaks hachés de 1 cm d'épaisseur environ. Faites chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive et faites cuire ces palets de boeuf 2 minutes sur chaque face. Vous pouvez accompagner cette recette d'origine russe de riz basmati nature ou enrichi de pignons de pin, ou encore d'une sauce épicée à base de coulis de tomates.

PATE DE FOIE

500 g de foie à faire mariner pendant 3 jours dans 2 petits verre de cognac avec 1 feuille de laurier, 1 gros oignon, 1 clou de girofle, 1 brin de thym, persil. Au deuxième jour de marinade, ajouter 250 g de porc et 250 g de lard frais. Couper les viandes en petits morceaux ajouter 3 poignées de mie de pain essorée et 2 oeufs. Cuire au bain-marie.

PATES TURCS

Pour 6 personnes: 250 g de steak haché, 300 g d'oignons hachés, 200 g d'échalotes hachées, 1 poignée d'olives vertes dénoyautées, une poignée de raisins secs, 2 c à soupe de beurre, 2 oeufs durs, sel, poivre, paprika, 300 g de farine, 125 g de beurre, 1 oeuf.
Disposez la farine en fontaine, coupez le beurre en morceaux, mettez-le au centre de la fontaine avec une pincée de sel. Travaillez légèrement du bout des doigt. Mouillez avec de l'eau pour obtenir une pâte mollette. Fraisez par 2 fois en écrasant la boule de pâte sous la paume de votre main et en poussant en avant. Rassemblez le pâton et laissez reposer pendant que vous préparez la farce. Faites chauffer le beurre et jetez-y les oignons qu'ils mijotent quelques minutes sans prendre couleur; ajoutez alors les échalotes, prolongez la cuisson 2 ou 3 minutes puis ajoutez la viande hachée. Laissez cuire 15 minutes salez, poivrez, aromatisez de paprika et parsemez de raisins secs. Abaissez la pâte et découpez-la en cercles de 15 cm environ de diamètre en utilisant une soucoupe. Mettez une cuillerée de farce sur chaque cercle de pâte (entre le centre et le bord), ajoutez une rondelle d'oeuf dur et 1 ou 2 olives refermez et pincez les bords après les avoir humecté. Passez à l'oeuf pour qu'ils dorent bien au four. Faites chauffer le four sur th 8. Placez les pâtés sur une tôle farinée et laissez- les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Servez chaud ou froid à votre convenance.

PAUPIETTES DE BOEUF A LA BIERE

Pour 4 personnes: 4 steaks de 125 g environ (coupés longs et aplatis par le boucher). Farce: 200 g de chair à saucisse, 1 oeuf, 1 c à soupe de persil haché, une branchette de thym, sel, poivre. Pour la cuisson: 2 c à soupe d'huile, 1 gousse d'ail, 2 oignons, 2 carottes, 1 c à soupe de genièvre ou de cognac, 2 c à soupe de concentré de tomates, un bouquet garni (thym, laurier, persil). 1/3 litre de bière blonde.
Etalez les steaks sur une planche et aplatissez-les. Préparez la farce: mélangez intimement la chair à saucisse et l'oeuf entier battu, ajoutez le persil haché, le thym émietté et l'assaisonnement. Mettez une cuillerée de farce sur chaque steak, roulez et ficelez soigneusement en formant des petits paquets pour que la farce ne s'échappe pas, mais sans trop serrer. Faites chauffer l'huile dans un

autocuiseur, faites-y dorer les paupiettes, ajoutez l'ail pilé, les oignons et les carottes émincés. Arrosez d'alcool et flambez. Joignez ensuite le concentré de tomates et le bouquet garni. Mouillez de bière et fermez la cocotte. Laissez cuire 20 mn à partir de la mise sous pression.

PETITS PAINS FARCIS

300 g de boeuf haché, 300 g de porc haché, 2 carottes râpées, 3 gousses d'ail, un peu de ciboulette et de marjolaine (ou de thym), sel, poivre, 3 à 4 c à soupe d'huile d'olive, 6 petits pains longs, poivre de Cayenne, coulis de tomate (facultatif).
Au 2/3 de leur hauteur, lever un long couvercle sur les petits pains, les creuser et mettre la mie de pain dans un saladier après l'avoir humectée et essorée. Ajouter la viande, les oignons et les carottes, sel, poivre, Cayenne, ciboulette, marjolaine. Faire dorer l'ail écrasé. Mettre quelque instants les petits pains à tremper dans cette huile, côté ouvert en-dessous. Verser le reste d'huile dans la farce. Remplir les petits pains. Les cuire au four 45 mn à 200°C. Accompagner suivant de goût de coulis de tomate.

PETITS PATES VIENNOIS

Hachez et mélangez 2 tranches de mie de pain imbibées de bouillon, 2 ou 3 pommes de terre à l'eau, 450 g de boeuf, 150 g de poitrine de porc, une noix de beurre, 1/2 c à café de zeste de citron, 2 jaunes, sel poivre, muscade. Incorporez les 2 blancs en neige. Formez 8 boulettes aplaties. Cuisez-les 1/4 h avec 2 échalotes hachées, 1 filet d'anchois écrasé, 4 c de vin blanc. Arrosez de jus de citron.

PETITES TERRINES DE BOEUF

1,500 kg de boeuf à braiser (paleron, macreuse, balle d'épaule), 200 g de lard fumé. Marinade: 1/2 litre de vin blanc, thym, laurier, sel, poivre. Pour la cuisson: 50 g de beurre, 1 c à soupe d'huile, 2 pieds de veau, 4 carottes, 4 oignons, 2 gousses d'ail.
L'avant-veille, coupez la viande en gros cubes et le lard en petits dés. Mettez-les dans une terrine, mouillez de vin blanc, ajoutez le thym, le laurier et l'assaisonnement. Laissez mariner jusqu'au lendemain. Egouttez et essuyez alors la viande et faites-la revenir dans le mélange beurre-huile. Mouillez avec la marinade et ajoutez les pieds de veau fendus en deux, les oignons et les carottes émincés, ainsi que l'ail écrasé. Couvrez et laissez mijoter à feu très doux pendant 5 à 6 heures, en ajoutant si nécessaire un peu de vin blanc ou de bouillon pendant la cuisson. Retirez alors les pieds de veau et les aromates, répartissez la viande et le jus de cuisson dans des petites terrines rectangulaires (éventuellement barquettes en aluminium). Mettez au frais jusqu'au lendemain. L'ensemble va prendre en gelée ce qui vous permettra de démouler facilement ces petites terrines. Accompagnez de salade verte à la vinaigrette et de quartiers de tomates à volonté.

PIE AU BOEUF ET AUX ROGNONS

Pour 6 à 8 personnes: 1 kg d'entrecôte coupée gros morceaux, 750 g de rognons de veau, 2 cuillerées à soupe de farine, sel, poivre noir, 4 cuillerées à soupe de beurre ou de graisse, 4 échalotes émincées, 2 verres de consommé de boeuf, 1 feuille de laurier, marjolaine et clou de girofle, 1 cuillerée à soupe de xérès, persil haché, 250 g de pâte feuilletée.
Nettoyez le rognon, fendez-le, enlevez le gras et les membranes et faites tremper à l'eau salée pendant une heure. Coupez-le en morceaux. Mélangez la farine, le sel et le poivre et roulez dedans les morceaux de boeuf et de rognons bien égouttés. Faites dorer les échalotes dans le beurre ou la graisse puis ajoutez la viande farinée et faites bien roussir en tournant constamment. Mouillez avec le bouillon. ajoutez le laurier, le persil et une pincée de chaque épice. Couvrir et laissez mijoter doucement pendant 1 heure ou 1 heure 1/4 jusqu'à ce que la viande soit tendre. Si la sauce est un peu liquide, épaississez-la d'un peu de farine délayée dans de l'eau, puis laissez refroidir. Beurrez un plat creux allant au four et faites une cheminée de pâte au milieu. Versez la viande et la sauce.

Pendant qu'elles refroidissent préparez votre abaisse de pâte. Recouvrez-en le dessus du plat garni, en mouillant et en appliquant bien la pâte sur les bords. Ménagez quelques trous pour permettre à la vapeur de s'échapper et faites cuire à four chaud (th 7) pendant 10 minutes. Baissez le feu (th 4) et laissez cuire encore 25 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Avant de servir. introduisez dans la cheminée centrale une cuillerée à soupe de xérès sec et une cuillerée à café de Worcestershire sauce, bien mélangés.

POTAGE A LA VIANDE

1 kg de viande de boeuf (macreuse), 250 g de fèvettes, 2 oignon, 2 tomates, 300 g de courgettes, 1/4 de verre d'huile d'olive, 1 c à café de paprika, feuilles de menthe, basilic, coriandre, sel, poivre, 3 litres d'eau, 150 g de pâtes.

Préparez vous-mêmes les pâtes la veille avec 150 de levain très levé (à faire soi-même ou à acheter chez le boulanger). Former de longs bâtonnets minces (forme de spaghetti) et étaler sur une serviette pour les faire sécher. Dans fait-tout faire légèrement revenir le viande dans l'huile chaude, ajouter les oignons et les tomates coupés en morceaux, les fèvettes et le paprika. Saler, poivrer, couvrir d'eau et cuire à feu modéré pendant 1 h 45. Après cuisson, passer la soupe au moulin à légumes et remettre avec la viande. Faire bouillir légèrement pour cuire le pâtes dans le bouillon. Mettre les herbes 10 mn avant de servir. La viande peut être servie à part.

POTAGE SICILIEN

1 oignon, 1 gousse d'ail, 500 g de tomates, 1 c à soupe de persil haché, 4 ou 5 feuilles de menthe verte, 2 c à soupe de tapioca, 500 g de bouilli de boeuf, 100 g de langue de boeuf, 100 g de pâtes, 1 bouquet garni, 2 litres d'eau, 100 g de fromage râpé, 50 g de beurre, sel, poivre.

Faites dorer, dans la matière grasse, l'oignon haché avec les tomates coupées en quartiers. Relevez avec le persil et les feuilles de menthe hachées. Entre-temps, réalisez un bouillon de viande avec le bouilli de boeuf et un bouquet garni. Incorporez celui-ci à la préparation précédente et portez l'ensemble à ébullition. Ajoutez le tapioca, les pâtes (ou cornettes), la langue de boeuf cuite au préalable et coupée en lamelles, et assaisonnez. Laissez mijoter trente minutes environ. Avant de servir le potage sicilien, débitez le bouilli en petits dés. Servez ensuite avec le fromage râpé.

POT-AU-FEU

Paleron, os à moelle, navets, carottes, poireaux et épices: oignon avec girofle, thym, laurier, 1 tête d'ail, marjolaine. Cuire couvert d'eau.

POT-AU-FEU A LA BASQUAISE

Vous modifiez le pot-au-feu ordinaire en ajoutant des piments doux détaillés en julienne, des tomates pelées et épépinées que vous faites sauter à la poêle et quelques cuillerées de riz cuit dans le bouillon. Parsemez de cerfeuil finement haché.

POT-AU-FEU A LA LANGUE

Pour 6 personnes. Préparation: 20 mn. Cuisson: 2 h 10. 1 kg de jarret de boeuf, 1 langue de veau, 500 g de queue de boeuf en bouquet, 1 os à moelle, 1 gros oignon piqué d'1 clou de girofle, 3 gousses d'ail, 500 g de petits poireaux, 500 g de navets, 3 carottes, 2 branches de céleri, 1 petit chou vert, 6 petites pommes de terre, 1 bouquet garni, sel, poivre en grains.

Brossez la langue sous l'eau courante. Incisez-la pour ôter la peau et les parties hérissées. Mettez la langue, le jarret et le bouquet de queue de boeuf dans un faitout. Couvrez de 3 l d'eau froide, ajoutez 1 c à soupe de poivre en grains, du sel, le bouquet garni, l'ail et l'oignon pelés. Portez à ébullition en écumant, puis réglez le feu pour que le liquide frémisse, et laissez mijoter durant 2 h. Pendant ce temps, nettoyez le chou, détachez les feuilles, blanchissez-les et égouttez-les. Pelez navets et carottes. Effilez le céleri, nettoyez les poireaux. 30 min avant la fin de la cuisson des

viandes, ajoutez ces légumes et l'os à moelle dans le faitout. Pelez les pommes de terre et ajoutez-les 15 mn après. Tranchez les viandes, disposez-les dans un plat, avec les légumes, arrosez de bouillon. Servez brûlant.

POT-AU-FEU A LA TOULOUSAINE

Vous ajoutez au pot-au-feu des flageolets à la sauce tomate.

POT-AU-FEU A L'ESTRAGON

Dans une casserole à part et dans une petite quantité, vous faites infuser une petite poignée de feuilles d'estragon. Ajoutez au pot-au-feu.

POT-AU-FEU BRETON

Pour 10 personnes: Du jarret de boeuf, du plat de côte, 1 jarret de porc demi-salé, 1 chou, 6 carottes, 4 navets, 6 pommes de terre, 6 poireaux, 500 g de farine de sarrasin, 100 g de beurre, 1 verre de lait, du bouillon, une quinzaine de pruneaux trempés dans de l'armagnac,; 3 clous de girofle, des graines de coriandre, 1 bouquet garni (persil, thym, 2 feuilles de laurier), 4 c à soupe de crème fraîche, du céleri, 1 oignon, 2 oeufs.

Mettre une grande quantité d'eau à chauffer, saler, poivrer y mettre les viandes l'oignon avec les clous de girofle, le bouquet garni. Couvrir. Laisser cuire 1 h 30. Mettre la farine dans un saladier, faire un puits y mettre le beurre fondu, du sel, du poivre, ajouter les 1 oeufs entiers. Malaxer avec les mains. Ajouter la crème fraîche, le lait et assez de bouillon pour obtenir une pâte qui se tienne. Mettre les pruneaux dénoyautés dans cette pâte. Malaxer à nouveau. Poser la pâte sur un torchon , en faire un boudin, le rouler dans le torchon, ficeler de chaque côté en laissant de l'air. Mettre le boudin dans le bouillon avec la viande. Ajouter les carottes, le chou coupé en 4, les navets, les pommes de terre, les poireaux. Le pot-au-feu doit être couvert et cuire encore 1 h 30.

POT-AU-FEU DE LA GALICIA

Pour 8 personnes: 800 g de gîte de boeuf, 300 g de chorizo, 400 g de lard fumé, 500 g de poitrine de mouton, 1 chou blanc d'environ 1 kg 500, 6 gros oignons, 4 gousses d'ail, 1 kg de pommes de terre, 500 g de haricots secs ou flageolets que vous ferez tremper une nuit dans l'eau.

Dans un grand autocuiseur mettez environ 4 litres d'eau à peine salée, et pas du tout poivrée. Ajoutez les haricots. Quand l'eau bout, plongez-y viande, lard et chorizo, le chou coupé en 4 et préalablement blanchi quelques minutes à l'eau bouillante, les oignons coupés en quartiers, l'ail émincé. Ajoutez un peu d'eau bouillante si l'auto-cuiseur n~est pas plein aux 2/3. Fermez et laissez cuire 50 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Faites cuire les pommes de terre à part.

POT-AU-FEU ESPAGNOL

Pour 10 personnes: 1 kg de poitrine ou de plates côtes, 300 g d'épaule de mouton, 250 g de poitrine, 300 g de jambon cru, 300 g de lard salé, 2 pieds et une queue de cochon, 1 poule, 2 perdrix, 6 chorizos, 250 g de carottes, 6 petits poireaux, 3 oignons, 1 chou vert, 6 pommes de terre, 1 laitue, 500 g de pois chiches, ail, sel, poivre, bouquet garni.

Mettez toutes les viande dans une très grande marmite, sauf
la poule et les perdrix, salez peu. Couvrez d'eau froide. Faites bouillir, écumez. Ajoutez l'ail écrasé et le bouquet garni. Versez les pois chiches (trempés à l'eau bicarbonatée pendant quatre à cinq heures). Laissez cuire une heure et demie. Ajoutez la poule et les perdrix dorées au four, ainsi que les chorizos et le jambon cru. Laissez encore cuire cinquante minutes. Préparez, coupez et ajoutez les légumes, laissez cuire une heure. Placez la poule, les saucisses, les perdrix, le jambon et le lard dans un grand plat. Les légumes et les pois chiches à part, le bouillon passé, dans une soupière.

POT-AU-FEU ESPAGNOL

500 g de boeuf à braiser coupé en dés, 30 g de beurre, 2 poivrons, 1 morceau de saucisse fumée, 3 oignons, 2 tomates, 4 pommes de terre, 1/2 c à café de paprika.

Faire revenir vans du beurre viande, oignons, poivrons et tomates émincés. Cuire à feu doux 45 mn en versant de temps en temps un peu d'eau chaude, pour éviter que cela attache. Cuire 2 h. Puis compléter avec de l'eau chaude après cuisson pour avoir 1 litre 1/2 de bouillon. Ajouter les pommes de terre et 20 mn plus tard la saucisse coupée en rondelles et laisser encore mijoter 15 mn.

PUCHERO (Argentine)

Faire cuire un pot-au-feu de boeuf, écumer le bouillon et ne le saler qu'une fois éclairci. Ajouter alors les légumes: haricots verts, poireaux, oignons, carottes, pommes de terre, chou-fleur, chou, riz, pois chiches, épis de maïs, coupés en dés. Un peu plus tard du potiron. Faire une sauce tomate très épaisse et épicée. Faire cuire à l'eau un peu de lard et des petites saucisses. Servir le boeuf coupé en tranches, entouré du lard et des saucisses. Les légumes au milieu. La sauce tomate à part.

QUEUE DE BOEUF A L'ETOUFFEE (Russie)

2 queues de boeuf, 1 chou blanc, 850 g d'oignons, 1,500 kg de pommes de terre, 1 bouquet garni, bouillon (eau et cube). Sauce: 60 g de beurre, 2 c à soupe de farine, 3/4 litre de lait, 4 c à soupe de raifort râpé, 1 c à soupe de crème fraîche, sel.

Faites couper les queues de boeuf en tronçons, faites-les blanchir 10 mn à l'eau bouillante. Nettoyez le chou, coupez-le en quartiers et faites-le blanchir 10 mn à l'eau bouillante. Pelez et émincez oignons et pommes de terre. Dans une terrine, mettez tous les ingrédients en couches alternées en commençant par les oignons et en terminant par du chou. Ajoutez le bouquet garni et suffisamment de bouillon pour couvrir le tout. Amenez lentement à ébullition en écumant pendant l O mn. Couvrez et placez la terrine au four. Laissez cuire à four moyen (150°C) pendant 3 h. Retirez la graisse de la surface et saupoudrez de persil haché pour servir. Pour faire la sauce faites un roux blond avec le beurre et la farine, mouillez de lait, faites épaissir sur feu doux en remuant, ajoutez le raifort, la crème et le sel.

QUEUE DE BOEUF AUX LENTILLES

Faire mariner 24 heures la queue de boeuf avec du vin blanc des carottes, 1 bouquet garni, des échalotes, oignons, sel, poivre, coriandre, laurier persil et lard frais coupé en dés. Faire chauffer une cocotte y mettre la viande, les légumes et la marinade. Cuire 3 heures à petit frisson. Faire tremper les lentilles 1 heure. Mettre 3 oignons coupés à revenir dans de l'huile chaude, ajouter 200 g de poitrine fraîche en lardons, 3 gousses d'ail écrasées et un peu de céleri. Verser les lentilles, remuer, ajouter le jus où a cuit la queue de boeuf. Cuire à couvert.

QUEUE DE BOEUF BRAISEE

Pour 4 personnes: 1 queue de boeuf désossée, 25 cl de vin blanc sec, 4 oignons, 3 carottes, 150 g de mie de pain, 2 gousses d'ail, 200 g de poitrine fraîche, 2,5 l de bouillon de boeuf, 1 bouquet garni, 1 oeuf, 1 c à café de maniguette (poivre de Guinée), 1 bouquet de persil, huile d olive, sel et poivre.

Faire mariner la queue de boeuf 12 heures dans le vin blanc avec 1 c à soupe d'huile, le bouquet garni, la maniguette, 1 carotte et 1 oignon pelés et coupés en rondelles. Faire une farce avec la poitrine, l'ail et 1 oignon hachés, l'oeuf, la mie de pain émiettée et le persil ciselé. Saler, poivrer et mélanger. Poser la queue côté intérieur dessus. Disposer la farce sur les deux tiers plus larges sans la tasser. Replier la partie plus étroite et fermer la queue en la cousant. L'envelopper dans une mousseline et la placer dans une cocotte. Recouvrir avec la marinade et le bouillon. Cuire pendant 3 heures à feu doux. Sortir la queue, retirer la mousseline, et la placer dans un plat avec 2 carottes et 2 oignons coupés en morceaux dans le fond. Faire réduire le bouillon de moitié. Arroser la queue

avec du bouillon et la faire cuire 1 heure dans le four à environ 170 °C, en arrosant souvent avec la réduction de bouillon.

QUEUE DE BOEUF EN CREPINETTE

Faire bien revenir la queue de boeuf à l'huile, saler, poivrer, ajouter une branche de céleri, 2 carottes en rondelles, un gros oignon émincé, 2 poireaux coupés menu et 2 gousses d'ail. Mouiller à hauteur avec du vin rouge. Cuire 2 heures à couvert. Sortir la queue, passer les légumes et le jus à la moulinette. Passer la viande au hachoir. Mettre la viande hachée dans des crépinettes. Faire saisir à la poêle, verser la purée de légumes allongée d'un peu de bon bouillon. Cuire 10 mn.

QUEUE DE BOEUF ET FLAN DE PERSIL

Pour 4 personnes. Temps total de cuisson: 1 h 43 mn dont 37 mn sous pression. Eléments principaux du fond de braisage: 4 morceaux de queue de boeuf bien dégraissée de 250 g chacun, 2 carottes, 1 oignon, 1 tomate, 1 bouquet garni, 1 branche de céleri, 2 gousses d'ail, 1/2 litre de vin blanc, 1 dl d'huile d'arachide, sel, poivre.

Assaisonner chacun des morceaux. Les faire saisir 10 mn à l'huile dans une poêle, bien laisser colorer. Puis débarrasser les queues dans votre Cocotte-minute, dégraisser la poêle, faire suer 5 mn les légumes coupés grossièrement. Déglacer au vin blanc. Porter à ébullition et verser le tout sur les morceaux. Ajouter de l'eau froide jusqu'à recouvrement. Fermer. Faire cuire sur feu moyen 37 mn à partir du chuchotement de l'appareil. Sortir les morceaux et passer le fond de braisage à l'étamine. Réserver. Eléments principaux des flans de persil à l'ail. La crème d'ail: 200 g de gousses d'ail épluchées, 50 g de beurre, 1 dl de crème fleurette, 1 dl de lait. Blanchir les gousses d'ail 2 mn, puis les refroidir à l'eau courante. Répéter l'opération 3 fois. Egoutter les gousses, puis adjoindre la crème, le lait et le beurre. Laisser à feu doux, faire réduire et veiller à l'obtention d'une purée onctueuse. Passer au mixer, assaisonner et réserver.

L'appareil à flan: 3 oeufs, 1 jaune, 1 dl de crème fleurette, 1 dl de lait, 80 g de persil.

Battre tous les éléments ensemble, puis incorporer la crème d'ail. Beurrer et remplir les ramequins de I dl. Cuire au bain-marie pendant 45 mn à four moyen (180° th. 6).

Eléments de la sauce échalotes: 400 g d'échalotes hachées, 1/4 litre de vin blanc, 1 pointe de couteau de tomate concentrée.

Mettre tous les éléments dans une casserole, puis porter à ébullition jusqu'à totale réduction. Mouiller avec le fond de braisage. Réduire à nouveau jusqu'à l'obtention d'une sauce légèrement onctueuse puis disposer dans cette sauce les morceaux de queue de boeuf afin de les remettre à chauffer. Napper chaque morceau de la sauce et démouler les flans de persil en présentant face à face flans et morceaux. Servir très chaud.

QUEUE DE BOEUF SAUTEE AU VIN BLANC

Faire revenir les morceaux de queue de boeuf, saler, poivrer, ajouter 1 gros oignon coupé, 1 grosses échalote coupée, 1 branche de thym, laurier, céleri, persil, 2 gousses d'ail. Verser 1/2 verre d'armagnac, flamber. Verser du vin blanc au 2/3 de la hauteur et compléter avec du bouillon. Cuire 3 heures à couvert. Faire tremper des poids chiche 12 heure. Mettre 3 oignons coupés à revenir dans de l'huile chaude, ajouter 200 g de poitrine fraîche en lardons, 3 gousses d'ail écrasées et un peu de céleri. Verser les poids, remuer, ajouter le jus où a cuit la queue de boeuf. Cuire à couvert.

QUENELLES ALSACIENNES

Préparation: 25 mn. Cuisson: 15 mn. Pour 4 personnes: 700 g de foie de génisse, 100 g de lard fumé, 1 oignon, 1 dl de lait, 1 petit pain au lait, 2 oeufs entiers, 4 c à soupe de semoule, 1 c à soupe de farine, muscade, sel, poivre, quelques feuilles de salade pour la garniture du plat.

Passer au mixeur le foie, le lard fumé, 1 oignon préalablement épluché et coupé en quatre, ajouter le lait, le petit pain coupé en morceaux, les oeufs, la semoule, la farine, saler, poivrer, ajouter une

pointe de muscade râpée puis mixer à nouveau quelques instants de façon à obtenir un mélange bien homogène et pas trop liquide. Avec cette farce, confectionner des petits pâtés. Pendant ce temps, amener à ébullition une casserole remplie de bouillon (frais ou obtenu à partir d'un cube): le laisser frémir sur feu très doux. Plonger les quenelles une par une dans le liquide à peine frémissant (pas plus de 6 à la fois). Attendre le retour de l'ébullition. Lorsque les quenelles remontent à la surface, elles sont cuites. Les conserver au chaud et les servir dressées sur un plat garni de feuilles de salade.

QUENELLES DE FOIE

Passez 350 g de foie à la moulinette, avec 100 g de lard fumé et un petit oignon. Ajouter une poignée de mie de pain trempée dans du lait et 2 c à soupe de farine et un oeuf. Mélanger, former des boulettes. Faites-les pocher dans de l'eau bouillante salée, lorsqu'elles remontent à la surface, retirez-les avec une écumoire.

QUENELLES DE FOIE ALSACIENNE

350 g de foie de boeuf, 1 oignon, un petit bouquet de persil, 70 g de lard fumé, 2 oeufs entiers, 7 cuillerées de farine, 2 cuillerées de semoule.
Passer le tout au hachoir. La pâte à quenelles doit être assez consistante pour que l'on puisse la mettre sur la planche à hacher sans qu'elle coule. Entre-temps faire bouillir de l'eau salée, puis amener la planche sur laquelle la pâte a été découpée (à peu près 4 cm de long sur 1/2 cm d'épaisseur) et l'appuyer sur le rebord de la casserole, afin de faire glisser facilement les quenelles. Celles-ci gonflent dans l'eau. Lorsqu'elles remontent elles sont cuites. Ecumer et napper d'oignons émincés dorés dans le beurre.

QUENELLES DE MOELLE

Ecraser la moelle en faire une pâte bien lisse, ajouter un peu d'oeuf battu, sel, poivre, muscade et un peu de beurre. Sécher avec de la semoule très fine. Laisser reposer, rouler en boulettes, cuire dans le bouillon de pot-au-feu.

RAGOUT DE COEUR

Pour 4 personnes: 1 coeur de boeuf (ou de veau), 2 c à soupe de farine, 4 c à soupe d'huile, 20 g de beurre, 2 oignons, 2 carottes, 750 g de champignons de couche, 2 gousses d'ail, sel, poivre, 1 c à soupe de concentré de tomates, thym, laurier, 2 dl de bouillon (eau et cube).
Coupez le coeur en morceaux, passez-les dans la farine, puis faites-les revenir dans le mélange beurre-huile. Ajoutez les oignons, les carottes et les champignons émincés, ainsi que l'ail pilé. Assaisonnez, puis joignez le concentré de tomates, le bouquet garni et le bouillon. Laissez mijoter 45 mn. Servez avec des pâtes.

RAGOUT DE VIANDES AUX LEGUMES

Pour 6 personnes. Coupez 600 g de porc (échine) et 250 g de boeuf (plates-côtes) en languettes>. Faites-les revenir rapidement à la poêle dans 30 g de beurre chaud. D'autre part, faites un roux blond avec 30 g de beurre et 1 c à soupe de farine, mouillez de 2 dl de bouillon, assaisonnez, ajoutez le jus de la poêle où la viande a rissolé et 2 c à soupe de madère. Dans une cocotte allant au four, répartissez les viandes rissolées, 200 g de jambon fumé coupé en petits morceaux, 2 blancs de poireaux blanchis et émincés, 250 g de petits pois (surgelés) et 250 g de tomates pelées. Mouillez avec la sauce préparée. Couvrez, laissez mijoter 1 h au four, allongez si besoin est la sauce avec un peu de bouillon à mi- cuisson.

RESTE DE LANGUE (langue panée)

Coupez le reste de langue de la veille en fines tranches. Passez-les successivement dans de la farine, un blanc d'oeuf battu et de la chapelure additionnée d'un peu de gruyère râpé. Faites dorer des deux côtés dans un mélange beurre-huile et servez avec du persil et des quartiers de citron.

RESTE DE VIANDE (au persil)
12 tranches de reste de boeuf bouilli, 1 dl de vinaigre, 20 g de farine, 40 g de beurre, 1 c à café de moutarde, 2 c à soupe de persil haché, 2 dl de bouillon.
Faire mariner les tranches de viande dans le vinaigre avec sel et poivre. Faire fondre le beurre, ajouter la farine et faire un roux blond. Mouiller avec le bouillon chaud, le et la vinaigre. Ajouter le persil haché, la moutarde. Verser la sauce sur les tranches essuyées. Faire réchauffer 5 mn sans bouillir.

RESTE DE VIANDE (boulettes)
300 g de boeuf bouilli, 100 g de mie de pain, 100 g de lard fumé, 60 g d'oignons, 1 dl de lait, 30 g de beurre, 1 oeuf, persil haché, 50 g de farine, sel, poivre.
Faire cuire les oignons hachés au beurre blanc. Faire trempe le pain dans du lait. Hacher la viande et le lard fumé. Mélanger avec les oignons, le pain essoré, le persil. Lier avec l'oeuf. Faire boulettes et les rouler dans la farine, puis les faire frire dans une friture très chaude. Servir avec du persil frit. On peut aussi servir avec une sauce tomate ou une sauce madère aux champignons.

RESTE DE VIANDE (boulettes)
Mélangez 400 g de restes de boeuf de la veille avec 100 g de mie de pain trempée dans du vin blanc et pressée, 1 oignon et persil hachés, sel, poivre et thym émietté. Formez des boulettes. Faites-les cuire 30 mn environ dans un coulis de tomates (1 kg de tomates, oignon, sel, poivre, bouquet garni), préalablement cuit et réduit pendant 1 h.

RESTE DE VIANDE (boulettes à la provençale)
Pour 4 personnes: 250 g de viande de rôti de boeuf, 1 oeuf, 1 c à soupe de paprika, 3 oignons, 1/2 bouquet de persil, 1 brin de thym, ciboulette, 1 petite boîte de tomates pelées, 1 poivron, 1 courgette, huile d'olive, sel, poivre.
Faire revenir 1 oignon haché avec la moitié du persil haché dans une poêle avec 1 c à soupe d'huile. Ajouter le paprika. Hacher la viande et incorporer le contenu de la poêle et 1 jaune d'oeuf. Façonner des boulettes et les faire cuire à l'huile bouillante. Faire revenir les 2 autre oignons émincés dans une poêle avec 1 c à soupe d'huile d'olive, ajouter le thym effeuillé et les tomates. Saler, poivrer et laisser mijoter 15 mn. Couper le poivron en lanières et la courgette en morceaux. Les faire blanchir et les ajouter à la sauce tomate ainsi que les boulettes. Laisser mijoter encore 5 mn. Servir parsemé de ciboulette ciselée.

RESTE DE VIANDE (chaussons)
Pour 6 personnes: 500 g de reste de viande (rôtie ou braisée), 2 oignons, 30 g de beurre, 1 c à soupe d'huile, sel, poivre, noix muscade, 1 clou de girofle, 1 pâte feuilletée fraîche, 1 oeuf pour dorer.
Hachez la viande et faites-la revenir avec les oignons pelés et hachés dans le mélange beurre huile chaud. Salez, poivrez de poivre fraîchement moulu, ajoutez une pincée de noix muscade râpée et le clou de girofle écrasé. Laissez cuire pendant quelques minutes en remuant. Si vous voyez que la viande est trop sèche, ajoutez une petite louche de bouillon. Sur les rectangles de pâte feuilletée préparés, déposez une boulette de viande. Repliez en deux pour former les chaussons (rectangulaires). Vous pouvez les plier par le milieu du grand côte pour avoir des chaussons rectangulaires, ou en diagonale pour avoir des chaussons triangulaires. Mouillez les bords à l'eau pour bien les souder. Dorez le dessus au jaune d'oeuf, à l'aide d'un pinceau de cuisine, formez des stries à la fourchette et faites cuire à four chaud pré-chauffé (th 8 260° C), sur la tôle du four

mouillée, 30 mn environ, un peu plus s'ils sont gros. Servez les chaussons chauds et bien dorés en entrée avec une salade verte.

RESTES DE VIANDE (croquettes)
Passez au hachoir le restant de boeuf de la veille. Pelez et hachez 2 oignons et 1 branche de céleri, faites les revenir dans 3 c à soupe d'huile, ajoutez la viande hachée ainsi que la gousse d'ail pilée, assaisonnez. Joignez 3 tomates pelées et concassées, laissez cuire pendant 5 mn, puis liez le tout avec 1 oeuf battu et 4 pommes de terre cuites à l'eau et écrasées en purée. Formez des croquettes avec cette préparation, passez-les dans la farine et faites les frire dans de l'huile, à la poêle ou à grande friture. Egouttez soigneusement avant de servir. Accompagnez d'un légume de votre choix (petits pois, haricots verts) et d'une salade verte.

RESTE DE VIANDE (en sauce)
Couper des restes de boeuf bouilli en tranches. Préparer une sauce aux champignons, une sauce piquante ou à la tomate. Réchauffer la viande dans la sauce choisie sans la laisser bouillir, la viande durcirait.

RESTE DE VIANDE (en sauce)
Pour 4 personnes: Mélanger à feu doux 50 g de beurre avec 1 c à soupe de farine pour que le mélange devienne couleur noisette. Verser peu à peu 1 1/2 verre d'eau ou de bouillon et mélanger comme pour une béchamel. Ajouter un hachis composé de 1 c à soupe d'anchois, 1 c à soupe de câpres, 1/2 gousse d'ail, quelque feuilles de persil, 2 c à soupe de concentré de tomate, sel. Cuire 1 à 2 mn, puis ajouter la viande coupée en tranches. Poser un couvercle, chauffer 5 mn.

RESTE DE VIANDE (farces)
Nombreuses sont celles qui présentent de temps à autre au menu, roulade, paupiettes, poitrine de porc roulée et, bien sur, à l'époque ou ils sont les plus avantageux, légumes farcis: tomates, poivrons, aubergines, courgettes et même, gros oignons doux. Pour ces préparations, la farce de base est constituée de 250 g à 300 g de viande hachée, d'une tasse d'oignons hachés, de 3 c à soupe d'huile, d'une tasse de riz, de 2 oeufs entiers, d'une grande boîte de tomates pelées, de persil, thym, origan.
Faire fondre les oignons dans l'huile, ajouter le riz et le remuer pour l'enrober de matière grasse. Verser la boîte de tomates et autant d'eau, Cuire 20 minutes à feu doux. Le riz va gonfler et absorber le liquide. Ajouter la viande hachée, les herbes et les oeufs battus en omelette. Rendre l'ensemble homogène.
Plus simple encore, le godiveau hacher 250 g à 300 g de viande maigre (ou de volaille ou de poisson). Mélanger avec 125 à 150 g de mie de pain arrosée de 5 cl de lait bouillant et 125 g de beurre. Ajouter 2 jaunes d'oeufs et 2 blancs battus en neige. Pour la chair à saucisse: il suffit d'utiliser à part égale de la viande maigre et grasse de porc frais. Vous pouvez aussi l'acheter toute prête chez votre boucher à des degrés divers de hachage.
La duxelle est une préparation à base de champignons, mélangée à un godiveau (de viande ou de volaille), ou encore à une simple panade (125 g de pain rassis) arrosé de lait bouillant: laisser fondre durant 10 minutes, 75 g d'oignons et 75 g d'échalotes avec 20 g de beurre et une c d'huile. Ajouter 125 g de champignons de Paris hachés. Laisser cuire 10 minutes en remuant.
La duxelle s'emploie avec de la noix de muscade, du persil et de l'estragon pour farcir poules, poulets, veaux, lapins. Avec des dés de fruits pour farcir oies canards, pigeons, pintades. Avec une pointe de Cayenne pour farcir les filets de boeuf. Avec de la menthe fraîche et du cumin pour farcir le mouton. Avec beaucoup d'herbes fraîches pour farcir le poisson et avec des oeufs durs hachés et la pulpe des légumes pour farcir ceux-ci. La farce à gratin, est, quant à elle, destinée à tartiner les canapés accompagnant une préparation (volaille, veau, gibier) faire fondre 150 g de lard frais en

dés, y ajouter 250 g de foie émincé choisi en fonction du plat et une échalote hachée. Passer à la moulinette.

RESTE DE VIANDE (froide)
Des restes de boeuf bouilli. Froid: coupé en tranches avec de la sauce vinaigrette ou rémoulade. En salade: couper le boeuf en dés, ajouter de la sauce vinaigrette avec du persil et de la ciboule hachés.

RESTE DE VIANDE (fricadelles)
2 oignons, 1 c à soupe de beurre, 4 pommes de terre, 1 oeuf, 500 g de restes de viande, persil et cerfeuil hachés, sel, poivre, muscade, farine, 2 ou 3 c à à soupe de graisse.
Faites blondir les oignons dans du beurre. Faites cuire les pommes de terre à l'eau et écrasez-les. Mettez les pommes de terre dans un bol et ajoutez les oignons, l'oeuf, la viande hachée, les fines herbes, assaisonnez et mélangez bien. Former 4 ou 8 boulettes et aplatissez-les. Passez-les dans de la farine et faites-les dorer dans la poêle. Servez avec une sauce tomate ou une sauce chasseur.

RESTE DE VIANDE (galettes)
4 tranches de boeuf cuit (restes de pot-au-feu), 1 oeuf, chapelure, 50 g de beurre, sel et poivre, 1 cuillerée à soupe d'huile.
Battez l'oeuf en omelette avec le sel et le poivre. Trempez chaque tranche de boeuf dans l'oeuf, puis dans la chapelure. Faites dorer dans le mélange beurre et huile. Servez avec une sauce tomate ou simplement une salade.

RESTE DE VIANDE (gratin)
2 poivrons, 1 gousse d'ail, 2 oignons, 2 c à soupe d'huile, 1 clou de girofle, 3 tomates, 1 feuille de laurier, 500 g de restes de viande, 1 à 2 c à soupe de beurre, 1/2 tasse de bouillon, 1 c à café de vinaigre, sel, poivre.
Hacher les poivrons avec l'ail et les oignons. Faire mijoter le tout dans l'huile avec le clou de girofle sans laisser brunir. Eplucher, épépiner les tomates et les hacher. Emietter la feuille de laurier. Ajoutez tomates et laurier dans la casserole. Cuire encore 10 mn doucement. Retirer le clou de girofle. Hacher la viande et la faire revenir dans une poêle, puis la mélanger avec les légumes. Verser cette préparation dans un plat à gratin beurré. Arroser de bouillon et de vinaigre. Cuire à four chaud 20 mn.

RESTE DE VIANDE (gratin)
Hachez 500 g de champignons de Paris et ajoutez 3 échalotes hachées et une cuillerée à soupe de persil haché, lui aussi. Ajoutez de la chapelure, salez poivrez. Mélangez bien. Prenez un plat à gratin beurré et déposez y la moitié du hachis. Disposez par-dessus des tranches de restes de viande, recouvrez encore de hachis. Mouillez avec 1 verre de vin blanc. Parsemez de noisettes de beurre. Mettez à four moyen.

RESTE DE VIANDE (gratin de daube)
Pour 4 personnes. Un reste de boeuf en daube (300 g environ), sel, poivre, 1 dl 1/2 de vin rouge (ou de bouillon), 1 boîte de petites carottes tournées, 200 g de coquillettes (éventuellement un reste). 50 g de gruyère râpé.
Versez le reste de daube dans une casserole et réchauffez-le en ajoutant le vin rouge ou le bouillon. Ajoutez les carottes et rectifiez l'assaisonnement; laissez cuire 5 mn. Joignez alors les coquillettes (cuites à l'eau bouillante salée et égouttées). Versez le tout dans un plat allant au four, saupoudrez de fromage râpé et faites gratiner. Servez à volonté avec une salade verte. Variante: vous pouvez remplacer les pâtes par un reste de pommes de terre cuites à la vapeur et coupées en rondelles.

Vous disposerez alors les pommes de terre et la daube aux carottes en couches alternées dans le plat de cuisson.

RESTE DE VIANDE (gratin de daube)
Faites revenir à l'huile 4 oignons émincés. Dans un plat creux, disposez en couches alternées 4 pommes de terre cuites en rondelles, les oignons et le reste de daube de la veille (400 g environ). Salez, poivrez, mouillez de 1 dl 1/2 de bouillon, couvrez, mettez 35 mn à four moyen, saupoudrez de 50 g de gruyère râpé et faites gratiner.

RESTE DE VIANDE (grillée)
Griller les tranches de viande (reste de boeuf bouilli) dans une poêle avec du beurre. Faire cuire comme un bifteck, 2 mn de chaque côté.

RESTE DE VIANDE (hachis de boeuf aux anchois)
Pour 5 personnes: 350 g de reste de viande de boeuf cuite, 125 g de beurre, 2 oignons, 6 anchois salés, 1 verre de bouillon, 5 oeufs, 1 petit verre de madère.
Ce plat se fera aussi bien avec un reste de viande bouillie que rôtie. Prenez soin de bien retirer nerfs et peau de la viande s'il s'en trouvait. Vous mettrez les anchois à dessaler en les laissant sous l'eau froide courante pendant 20 minutes environ. Si vous avez du bouillon de pot-au-feu, ce sera parfait, sinon, utilisez du bouillon concentré dilué dans de l'eau chaude. Passez la viande au hachoir pas trop fin. Hachez par contre finement les oignons et les anchois dessalés. Faites fondre la moitié du beurre dans une poêle et mettez-y à revenir à petit feu oignons et viande. Au bout de quelques minutes, ajoutez les anchois, poivre, sel si nécessaire et enfin le madère. Laissez cuire encore quelques minutes. Faites fondre le reste du beurre dans une casserole, ajoutez-y deux cuillers à soupe rases de farine et laissez légèrement roussir, ajoutez alors le bouillon très chaud et mélangez avec une cuiller de bois jusqu'à épaississement. Salez, poivrez. Mélangez viande et sauce et versez le tout dans un plat très chaud. Mettez sur le hachis les oeufs cuits au plat et servez accompagné de pommes de terre.

RESTE DE VIANDE (hachis ou farce)
300 g de restes de boeuf, porc ou veau, 1 gros oignon doux, 1/2 cuillerée de paprika, le jus d'un citron ou 1/2 verre de vin blanc sec, 50 g de beurre, 1 cuillerée d'huile, sel, poivre, 1 morceau de sucre, 15 g d'amandes émincées (facultatif, mais très raffiné, donne du croquant).
Faites suer puis blondir les oignons dans l'huile, poivrez, salez, ajoutez le sucre, les amandes, le paprika, les restes de viande hachés, le vin blanc ou le jus de citron. Laissez mijoter 15 minutes, ajoutez le beurre. Cette préparation peut servir telle quelle pour un hachis parmentier. Pour farcir tomates, courgettes, oignons, choux, crêpes, ou encore mieux pour réussir un merveilleux koulibiac, on pourra ajouter au hachis préparé soit 1/2 verre de riz cuit et un oeuf battu, soit de la mie de pain trempée dans du lait et un oeuf battu. Ainsi le plat pourra être servi pour 5 ou 6 personnes.

RESTE DE VIANDE (marinée)
Pour la marinade: 2 oignons, 3 c à soupe d'huile d'olive, persil, cerfeuil, sauge, romarin, basilic, 1 c à soupe de vinaigre de vin, 1 verre de vin blanc, 1 c à café de sucre, 2 gousses d'ail écrasées, 1 verre de bouillon, 8 tranches de viande chaude.
Hacher finement les oignons. Les faire blondir sans les faire colorer. Hacher les herbes (2 à 3 c à café environ). Mettre le tout sauf le bouillon avec les oignons et laisser réduire. Quand la réduction a la consistance d'un sirop, ajoutez le bouillon, laissez mijoter 5 mn. Mettre viande en tranches dans un plat creux et laisser mariner 12 h. Egoutter la viande et servir entouré cornichons, olives et autres petits légumes conservés dans du vinaigre.

RESTE DE VIANDE (mironton)
Préparer une sauce brune. Mettre une partie de la sauce dans un plat à gratin, disposer les tranches de viande bouillie dessus, napper avec le reste de la sauce. Faire gratiner au four.

RESTE DE VIANDE (miroton)
Coupez le reste de viande (400 g environ) en tranches fines Emincez finement 4 oignons, faites-les blondir doucement dans 50 g de beurre. Saupoudrez d'une c à soupe de farine et laissez cuire 3 minutes sans cesser de tourner. Versez 1/2 dl de vinaigre de vin, continuez de tourner et ajoutez 3 dl de bouillon et une c à soupe de concentré de tomates. Mélangez et laissez épaissir sur feu doux pendant 5 minutes. Saupoudrez d'une c à soupe de persil haché, salez, poivrez. Versez la moitié de la sauce dans un plat à gratin, mettez les tranches de viande dessus, versez le reste de la sauce, saupoudrez d'une c à soupe de chapelure, répartissez 60 g de beurre en petits morceaux et faites gratiner au four. Servez bien doré et bien chaud, avec des pommes de terre, des pâtes ou du riz. Vous pouvez préparez de la même façon, un reste de porc, de veau et même de volaille. (Pour 4 personnes).

RESTE DE VIANDE (pain)
250 g de reste de boeuf bouilli, 3 dl de lait, 40 g de farine, 3 oeufs.
Faire une sauce blanche. Mélanger la sauce avec le boeuf haché, ajouter les 3 jaunes d'oeufs. Battre les blancs en neige bien ferme. Mêler le tout et vérifier l'assaisonnement. Mettre la préparation dans un moule beurré. Faire cuire au four 40 mn. Servir avec une sauce tomate, madère, aux champignons ou piquante.

RESTE DE VIANDE (pain aux cèpes)
Hachez le reste de viande du pot-au-feu (300 g environ) et mélangez-le avec 500 g de chair à saucisse. Ajoutez 2 échalotes, 1 oignon, 1 gousse d'ail hachés. Assaisonnez, joignez 2 oeufs, 100 g de mie de pain et 300 g de cèpes nettoyés et coupés en petits morceaux. Façonnez le tout en pain, arrosez d'un peu de beurre fondu et faites cuire 1 h 30 à four moyen.

RESTE DE VIANDE (persillade)
Pour 4 personnes: 4 tranches de boeuf bouilli, 500 g de haricots verts, 2 oeufs, 2 tomates, une échalote, du persil, un bol de vinaigrette, du sel, du poivre.
Faites cuire les oeufs à l'état dur. Nettoyez les haricots verts et faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 30 mn. Rafraîchissez-les, égouttez-les et dressez-les sur le plat de service. Posez les tranches de boeuf bouilli dessus. Garnissez avec des rondelles de tomates et des quartiers d'oeuf dur. Arrosez avec une vinaigrette bien relevée et saupoudrez le tout avec un hachis échalote-persil.

RESTE DE VIANDE (persillade)
Coupez en tranches assez fines 350 g de restes de boeuf bouilli. Mettez les dans une casserole avec 2 cuillerées à soupe de persil haché et 2 verres d'eau dans laquelle vous aurez fait dissoudre 2 tablettes de pot au feu et où vous aurez délayé 1 cuillerée à café de moutarde. Salez, poivrez. Laissez cuire 1/2 h à feu doux, à découvert. A mi-cuisson ajoutez le jus d'un demi citron. En fin de cuisson, goûtez et, si nécessaire, rectifiez l'assaisonnement en ajoutant sel, poivre et jus de citron. Servez avec du riz créole.

RESTE DE VIANDE (poivrons)
300 g environ de reste de boeuf cuit (pot-au-feu, rôti, ragoût), 3 poivrons, 2 tomates, 3 c à soupe d'huile, sel, poivre, 3 dl de vin blanc (ou de bouillon).

Coupez la viande en morceaux. Nettoyez et émincez les poivrons, pelez et épépinez les tomates. Faites fondre les légumes dans l'huile, puis ajoutez la viande et faites rissoler sur feu vif. Assaisonnez, versez ensuite le tout dans un plat allant au four, mouillez de vin ou de bouillon et faites cuire 30 mn au four. Servez décoré d'oeufs durs découpés en rondelles ou hachés.

RESTE DE VIANDE (pounti)

Pour 6 à 8 personnes: 200 g de pruneaux, 2 bettes, 250 g de lard, 200 g de restes de viande, une poignée de persil et de cerfeuil, quelques feuilles d'estragon, 6 c à soupe de farine, 4 oeufs, sel, poivre, lait.

Faites gonfler les pruneaux dans un peu d'eau tiède. Nettoyez les bettes, hachez les feuilles, réservez les côtes pour un gratin. Mélangez les feuilles de bettes hachées, le lard, les restes de viande, le persil, le cerfeuil, les feuilles d'estragon, le tout haché. Mélangez bien, ajoutez la farine, les oeufs entiers battus, assaisonnez. Délayez le tout avec suffisamment de lait pour avoir une pâte épaisse de la consistance d'une crème. Terminez en incorporant les pruneaux égouttés et versez le tout dans un plat à soufflé beurré. Faites cuire à four moyen th 5 (200° C) pendant 50 mn environ. Les restes de pounti peuvent être coupés en tranches qui seront réchauffées à la poêle dans de l'huile.

RESTE DE VIANDE (risotto)

Pour 4 personnes: 250 g de riz long grain, 1 oignon, 1 gousse d'ail, huile d'olive. Restes de pot-au-feu et de bouillon, sel, poivre. Sauce: un bol de coulis de tomates.

Mesurez le riz et 2 fois son volume en bouillon. Pelez et hachez l'oignon et l'ail, faites-les revenir dans l'huile chaude, ajoutez le riz. Remuez pendant quelques minutes, puis lorsque les grains deviennent transparents, mouillez de bouillon. Assaisonnez, couvrez et laissez mijoter une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide. D'autre part, coupez les restes de viande de pot-au-feu en morceaux et faites-les mijoter dans la sauce tomate. Mélangez le tout au riz et servez bien chaud.

RESTE DE VIANDE (riz pilaf)

Pour 4 personnes. Pour utiliser un reste de boeuf bouilli: 300 à 400 g de reste de pot-au-feu, 1 oignon, 3 c à soupe d'huile, 250 g de riz brun, 2 fois le volume du riz en bouillon du pot-au-feu, 1 bol de coulis de tomates bien épais, une pincée de paprika.

Coupez 18 viande en lamelles. Hachez l'oignon, faites-le fondre à l'huile, ajoutez le riz, remuez jusqu'à ce que les grains deviennent transparents. Mouillez de bouillon, couvrez et laissez cuire doucement jusqu'à ce que le liquide soit absorbé (20 mn environ). Le riz est cuit lorsqu'il se forme des crevasses en surface. Pendant ce temps, faites réchauffer la viande dans la sauce tomate relevée de paprika. Mélangez la sauce et le riz cuit, servez très chaud.

RESTE DE VIANDE (salade)

Pour 4 personnes. Préparation: 20 mn. Cuisson: 20 mn. 400 g de boeuf bouilli, 400 g de pommes de terre à chair ferme, 4 filets d'anchois à l'huile (facultatif), 1 coeur de laitue, 3 brins de persil. Pour la sauce: 4 c à soupe de vin blanc sec, 2 c à soupe de vinaigre de vin blanc, 6 c à soupe d'huile d'arachide, 2 échalotes, sel, poivre.

Epluchez les pommes de terre. Coupez-les en dés. Faites-les cuire pendant 15 à 20 minutes dans le panier d'une marmite à vapeur. Entre-temps, mélangez le vin blanc, le vinaigre et la pincée de sel. Incorporez l'huile en émulsionnant à la fourchette. Poivrez. Ajoutez ensuite les échalotes finement hachées. Rincez et essorez la laitue. Coupez les filets d'anchois en morceaux. Coupez le boeuf bouilli en tranches. Disposez-les sur un plat en les alternant avec les feuilles de laitue. Ajoutez les

morceaux d'anchois et les pommes de terre encore toutes chaudes. Arrosez le tout de la vinaigrette. Parsemez de persil ciselé et servez.

RESTE DE VIANDE (salade)
Découpez un reste de pot-au-feu en petits morceaux (300 à 400g). Faites cuire 4 pommes de terre à l'eau. Pelez-les, coupez-les en rondelles et arrosez-les encore tièdes avec 6 c à soupe de vin blanc sec. Mélangez la viande et les pommes de terre dans un saladier en ajoutant 300 g de haricots verts cuits à l'eau, 2 tomates, 2 oeufs durs en quartiers. Parsemez d'oignon haché et arrosez de sauce vinaigrette.

RESTE DE VIANDE (salade)
150 g de viande de boeuf froide pot-au-feu, 1/2 poivron vert, 1/2 poivron rouge, 1 tomate, sel, piment de Cayenne, safran, 1 citron, 2 ou 3 olives noires, 1 c a café d'huile, 15 g de riz (facultatif). Couper les poivrons en fines lanières, la tomate en tranches, la viande en dés. Faire macérer les poivrons dans le jus de citron avec sel, poivre et pointe de piment de Cayenne, au moins une heure ou deux. Mélanger tous les ingrédients, ajouter l'huile. (Si l'on opte pour ajouter le riz, le faire cuire dans de l'eau bouillante salée, la cuisson doit le laisser ferme.) Décorer avec 2 ou 3 olives noires. Servir très frais.

RESTE DE VIANDE (sauce tomate)
La sauce ne nécessite pas de cuisson. 2 tomates, 1 gousse d'ail écrasée, persil, cerfeuil, basilic frais haché, 1/2 verre d'huile d'olive, sel, poivre fraîchement moulu, 1 c à soupe de vinaigre de vin, 1 c à soupe de zeste de citron râpé, 8 tranches de viande.
Hacher la pulpe des tomates épépinées. Mélanger les ingrédients de la sauce avec les tomates. Couvrir et laisser plusieurs heures dans un endroit frais. Verser la sauce sur la viande 1/2 h avant de servir.

RESTE DE VIANDE (sauté)
Pour 4 personnes: un reste de pot-au-feu (400 g environ), 1 c à soupe de saindoux, 2 c à soupe d'huile, 2 oignons, sel, poivre, 2 c a soupe de persil haché, une pointe d'ail, 1 c à soupe de vinaigre. Coupez la viande en lanières, jetez-les dans le mélange saindoux-huile chaud avec les oignons émincés. Assaisonnez, laissez revenir en remuant de temps en temps. Ajoutez le persil haché mélangé à l'ail. Versez le vinaigre et servez aussitôt avec des pommes de terre sautées.

RESTE DE VIANDE (soufflé)
Passez à la moulinette fine 200 g de restes de boeuf bouilli de pot-au-feu et 50 g de jambon maigre. Amalgamez à ce hachis 4 jaunes d'oeufs et 50 g de beurre ramolli. Quand le mélange est bien homogène, ajoutez-y un petit bol de sauce béchamel froide. Salez. poivrez. Battez 4 blancs d'oeufs en neige très ferme et incorporez-les soigneusement au mélange en soulevant la masse de celui-ci. Versez le tout dans un moule à soufflé beurré et faites cuire à four moyen 30 mn environ. Servez immédiatement.
Un soufflé n'attend pas.

RESTE DE VIANDE (tourte)
400 g de farine, 200 g de beurre, 1 pincée de sel, 1/2 verre d'eau. Hachis: 200 g de restes de boeuf bouilli, 200 g de veau, 150 g de lard un peu gras, thym, laurier, sel, poivre (si possible 1 petit verre d'armagnac ou de cognac), 1 oignon, 1 échalote, 1/2 gousse d'ail, 1 oeuf.
Pâte: Faites ramollir le beurre et mêlez-le à la farine et au sel, mouillez au fur et à mesure pour pétrir la pâte. Faites une boule et laissez-la reposer ou moins 3 heures. La pâte se travaille mieux ensuite. Beurrez une tourtière, farinez-la. Etalez une partie de la pâte pour garnir le fond du moule,

laissez 1 cm de pâte dépasser le moule sur son pourtour. Etalez le reste de pâte pour former le dessus de la tourte. Viande: Hachez tous les ingrédients, aussi fin que possible. Assaisonnez. Formez une boule bien homogène, faites un trou ou milieu, cassez un oeuf au-dessus de ce trou et mélangez blanc et jaune à l'amalgame. Garnissez la pâle totalement et jusqu'à ras bord. Posez le couvercle de pâte sur la viande. Mouillez sur un ou deux centimètres le bord du couvercle et également la pâte dépassant du moule. Rabattez cette pâte sur le couvercle en appuyant, puis, avec la pointe d'un couteau faire un petit dessin. Tracez quelques lignes avec la pointe sur le couvercle, sans percer. Au centre, faites un trou jusqu'à la viande et roulez un petit morceau de carton pour faire une cheminée. Servez chaud ou froid.

ROAST BEEF (Angleterre)

Pour 4 personnes: 1 rôti de boeuf de 800 g environ, 50 g de beurre, sel, poivre. Accompagnement: 1 kg de petites pommes de terre, huile.

Enduisez la viande de matière grasse, placez-la sur une grille au-dessus de la lèchefrite et enfournez à four très chaud (270° C) préchauffé. Faites rôtir en arrosant avec le jus et en assaisonnant en fin de cuisson. Comptez 12 mn de cuisson par livre pour une viande saignante. Déglacez la sauce avec un peu d'eau. D'autre part, faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (15 mn environ), égouttez-les et faites-les rissoler à l'huile. Servez avec le rôti et la sauce en saucière. Si l'on cuit le rosbif de cette façon en Grande-Bretagne, c'est à dire rapidement et à haute température, on le cuit aussi quelquefois d'une autre façon lentement et à basse température (190°C en comptant 27 mn par livre).

ROGNON DE GENISSE BERCY

1 beau rognon de génisse de 500 g, 30 g de beurre, 250 g de champignons de Paris, 1 échalote, 1 cuillerée à café de concentré de tomate, 1 cuillerée à café de farine, 1/2 verre de vin blanc sec, 1/2 verre d'eau, sel, poivre.

N'épluchez pas les champignons, ôtez seulement la base sableuse des pieds. Lavez-les rapidement et coupez-les. Hachez l'échalote. Coupez le rognon en gros dés. Faites bien chauffer le beurre dans un autocuiseur. Dedans, faites dorer les morceaux de rognon de toute part. Puis, jetez dessus l'échalote hachée et la farine. Mélangez avec une cuiller en bois. Ajoutez la tomate concentrée, sel, poivre. Mélangez de nouveau. Ajoutez
enfin les champignons, le vin blanc (faites le bouillir pour en retirer l'acidité), le 1/2 verre d'eau. Remuez et rectifiez l'assaisonnement si c'est nécessaire. Fermez la cocotte. Laissez cuire 20 minutes sur feu doux à partir du moment où la soupape commence à chuchoter. Ensuite retirez la cocotte du feu mais attendez 10 minutes avant de l'ouvrir.

ROTI A LA HUSSARDE

Pour 4 personnes: 600 g de boeuf haché, 3 oeufs, 80 g de beurre, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 1 poignée de persil, sel, poivre, 20 g de farine, 1 fine barde de lard de 20 x 20 cm.

Faire durcir deux oeufs. Eplucher l'ail et les oignons, les hacher et les faire dorer quelques minutes dans la moitié du beurre, puis mélanger ensemble le boeuf haché, les oignons, l'ail et leur jus de cuisson, un oeuf battu, le persil haché, saler et poivrer. Ecaler les oeufs durs et en couper les pointes. Sur une planche, disposer la barde de lard poser dessus une couche de hachis puis mettre les oeufs l'un derrière l'autre finir en recouvrant avec le reste de hachis. Entourer avec la barde dont on soulève les bords et ficeler comme un rôti. Poser le rouleau dans un plat allant au four, beurrer avec le reste du beurre et le faire dorer à four chaud (240°C, th 7) pendant une demi-heure en l'arrosant régulièrement. Quand la barde est dorée, le rôti est prêt. Servir chaud accompagné de navets cuits à la vapeur et arrosés du jus de cuisson dégraissé.

ROTI DE BOEUF A LA FICELLE

Faire un bouillon avec de l'eau, un bouquet garni, 1 gros oignon piqué de 3 clous de girofle, 1 branche de céleri, 3 poireaux, 1 navet coupé, 5 carottes coupées en longueur, 2 gousses d'ail, 3 pommes de terre qui ne se défont pas. Ficeler un filet de boeuf, faire 2 boucles aux extrémités pour y passer une cuillère en bois. Mettre le filet dans le bouillon, poser la cuillère sur le bord, le filet doit être suspendu, il ne doit pas toucher le fond. Cuire à découvert 20 mn environ. Le filet doit rester saignant. Servir entouré des légumes.

ROTI DE BOEUF A L'ITALIENNE

Pour 6 personnes: 1,2 kg de boeuf dans le rond, 1 branche de céleri, 1 carotte, 1 gousse d'ail, 1 branche de romarin, 1 boîte de pulpe de tomate, 1 verre d'huile d'olive, 1 verre devin rouge, sel.
Eplucher la gousse d~ail. Effeuiller le romarin. Hacher ces deux ingrédients. Ajouter un peu de sel. Faire une incision au centre du rôti et sur toute sa longueur à l'aide d'un couteau pointu et remplir le trou avec le hachis. Eplucher et hacher les oignons, le céleri et la carotte. Verser l'huile dans une cocotte, déposer les légumes hachés et le rôti. Saler et rôtir jusqu'à ce que la viande soit caramélisée. Verser petit à petit le vin puis la pulpe de tomate et 1/2 verre d'eau. Laisser cuire pendant 1 h 30. La sauce réduit. Couper le rôti en tranches fines et napper d'un peu de sauce. Garder la moitié de la sauce pour assaisonner des pâtes.

ROTI DE BOEUF EN CROUTE

Faites dorer 1 rôti de boeuf de 800 g environ dans une casserole avec 30 g de beurre, assaisonnez, mouillez avec 3 c à soupe d'eau et 3 c à soupe de madère. Retirez la viande, laissez-la refroidir, gardez-la en attente. D'autre part, préparez la sauce: faites revenir dans 40 g de beurre 100 g de jambon cuit coupé en dés, 1 oignon et 1 échalote hachés; salez, poivrez, mouillez de 2 dl de madère et du jus de cuisson du rôti. Ajoutez 1 bouquet garni, le contenu d'une petite boîte de pelures de truffes et le jus de la boîte; laissez réduire de moitié, réservez. Abaissez 300 g de pâte feuilletée au rouleau, enveloppez-en le rôti, dorez la pâte au jaune d'oeuf et faites cuire 20 mn à four chaud. Servez avec la sauce préparée.

ROTI DE BOEUF SAUCE MADERE

Pour 6 personnes: 1 kg 200 de rôti de boeuf, 300 g de champignons de Paris, 80 g de beurre, sel et poivre.
Pour la sauce: 1 blanc de poireau, 1 tomate, 1 échalote, 2 carottes, 1 petite branche dc céleri, 1 bouquet garni, 1 dl de bouillon, 1 dl de madère, 1 cuillerée à soupe de farine, 40 g de beurre, sel et poivre.
Préparez d'abord la sauce: faites revenir tous les légumes émincés dans le beurre, saupoudrez de farine, laissez-la roussir légèrement sans cesser de remuer; mouillez avec le bouillon; ajoutez le bouquet garni, salez et poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes. Faites dorer les champignons dans 20 grammes de beurre. Faites fondre le reste de beurre dans une grande cocotte; placez-y le rôti de boeuf et retournez-le pour qu'il dore sur tous les côtés pendant 10 minutes; salez et poivrez légèrement. Passez la sauce au chinois, versez-la dans la cocotte ainsi que les champignons; au bout de 10 minutes, ajoutez le madère; laissez mijoter encore 5 minutes et servez.

ROULADES AUX NOIX

Pour 10 roulades: 10 tranches fines de boeuf, 150 g de noix, 1 grosse botte de cresson (ou des épinards), 1 branchette de romarin, 1 dizaine d'anchois à l'huile.
Jeter le cresson dans de l'eau bouillante salée.=, cuire 1 mn. Hacher grossièrement les noix, les anchois, le romarin et le cresson. Faire revenir les noix, ajouter les anchois, le romarin et le cresson. Laisser cuire quelques minutes. Etaler sur toute la longueur de chaque tranche de boeuf salée, poivrée cette préparation. Roulez et tenir avec un petit bout de bois. Dresser les roulades dans une cocotte. Mettre les roulades à cuire 10 mn.

ROULADES DE BOEUF (mamie)

Saler et poivrer les tranches de boeuf, poser sur chacune une tranche fine de lard fumé, un peu d'oignons coupé gros et du persil. Rouler et ficeler. Faire dorer dans l'huile puis ajouter un oignon coupé. Couvrir et laisser mijoter.

SALADE BULGARE

Préparation: 20 mn. Cuisson 6 mn. Pour 4 personnes: 300 g de viande de boeuf bouilli, 4 tomates, 200 g de cresson (ou de mâche ou de Trévise), 2 oeufs. Sauce: 2 pots de yaourt, 1 oeuf, 1/2 cuillerée à café de moutarde au poivre vert, 1/2 jus de citron, 1 petite échalote, ciboulette, estragon, persil, sel, poivre.

Couper la viande de boeuf en dés, peler les tomates et les couper également: cuire les oeufs durs, Les écaler et les couper en deux, effeuiller et laver le cresson. Mélanger tous les ingrédients en les plaçant joliment. Sauce à servir à part: Faire durcir l'oeuf, couper le blanc en petits morceaux, puis écraser le jaune. Hacher l'échalote et les aromates. Mettre le jaune d'oeuf écrasé dans un bol, ajouter la moutarde, tourner, puis ajouter le yaourt préalablement battu et l'utiliser en filet comme l'huile d'une mayonnaise. Verser le jus de citron tout en remuant, saler, poivrer, ajouter les petits morceaux de blanc d'oeuf puis les herbes et l'échalote hachées.

SALADE DE BOEUF AU MAIS

Pour 4 personnes: 2 tranches de rosbif froid, 1/2 boîte de pois, 1/2 boîte de maïs en grains, 3 branches de céleri, huile, vinaigre, moutarde, sel, poivre, persil.

Découpez la viande en morceaux. Egouttez les petits pois et le maïs. Coupez les branches de céleri en dés. Préparez une vinaigrette à la moutarde. Mettez les légumes et la viande dans un plat de service. Arrosez-les avec la vinaigrette. Parsemez de persil haché.

SALADE DE BOEUF PARMENTIER

Pour 4 personnes: un reste de boeuf de pot-au-feu (400 à 500 g), 4 pommes de terre cuites, 1 oignon, 50 g de mâche. Sauce: vinaigrette à la ciboulette.

Coupez la viande en petits morceaux en éliminant tous les cartilages, les os et la graisse. Pelez et émincez les pommes de terre et l'oignon. Nettoyez la mâche et séparez les feuilles. Disposez le tout dans un plat ou un saladier de service et arrosez de sauce. Laissez macérer 30 mn au moins avant de déguster. Pour apporter une note de couleur à cette salade repas on peut ajouter quelques tranches de tomates ou de lamelles de poivron. C'est excellent aussi avec des rondelles d'oeufs durs.

SALADE DE BOEUF THAILANDAISE (Chine)

Pour 4 personnes: Couper en fines rondelles 2 petits concombres et 6 petits oignons nouveaux préalablement pelés. Faire griller une tranche de faux-filet de 650 g (saignant). Préparer la sauce: verser dans un bol 2 cuillerées à soupe de vinaigre, 1 cuillerée à soupe de nuoc-mam, 1 cuillerée à café de sucre semoule, 1 gousse d'ail pressée au presse-ail et 1 petit piment coupé en lamelles. Mélanger. Verser 1 cuillerée à soupe de cette sauce sur les légumes et mélanger. Lorsque la viande est cuite, la couper en fines lamelles, les poser sur les légumes, napper avec le reste de sauce et repartir dessus, avant de servir, 1 cuillerée à soupe de coriandre ciselée.

SAUTE DE PALERON A LA BIERE

Mettre à revenir 1 kg de paleron ,sel, poivre, ajouter 1 gros oignon coupé, 5 gousses d'ail écrasée, thym, laurier, cerfeuil. Ajouter 2 tomates en dés. Verser de la bière brune à hauteur. Mijoter 2 heures en laissant une toute petite ouverture avec le couvercle. Passer la sauce au chinois et bien presser les légumes.

SOUPE BULGARE AUX BOULETTES

Pour 4 personnes: 1 litre de bouillon de pot-au-feu, 3 ou 4 carottes, 2 ou 3 navets, un peu de céleri-rave, sel, poivre, 1 verre de riz, 300 g de viande de boeuf hachée, 2 oeufs, vinaigre, 1 c à soupe de persil haché, farine, beurre, 1 oignon, 1 citron.

Faites doucement cuire les carottes, les navets et le céleri-rave dans le bouillon. Passez-les lorsqu'ils sont cuits et jetez alors le riz dans la casserole, laissez bouillir doucement jusqu'à ce qu'il soit très cuit puis rectifiez l'assaisonnement. Pendant la cuisson, préparez les boulettes: mélangez la viande hachée avec un oeuf entier, le persil haché, un peu de sel et de poivre. Formez-en des boulettes grosses comme des noix et roulez-les dans de la farine. Vous les plongerez dans le potage tout juste frémissant pendant quelques minutes seulement avant de servir. Vous avez le temps, pendant qu'elles cuisent, de faire revenir dans un peu de beurre, un oignon détaillé en dés, de le saupoudrer d'une cuillerée à soupe de farine et de mélanger cette préparation au potage. Terminez en battant un oeuf avec le jus d'un citron; délayez cette liaison avec une louche de potage. Versez dans la soupière. Passez le bouillon délicatement. Servez-le d'une part, les boulettes et les légumes d'autre part.

SOUPE CHINOISE

Préparation et cuisson: 20 mn. 2 tablettes de bouillon, 1 litre + 1 verre d'eau, 150 g de vermicelle chinois, 200 g de viande de boeuf (faux-filet de préférence), 1 graine de badiane, 1 dé de gingembre, herbes hachées (persil, cerfeuil...), 1 citron, du nuoc man.

Jetez le vermicelle chinois dans de l'eau bouillante et laissez cuire 12 à 15 mn. Dans une autre casserole, faites bouillir la quantité d'eau indiquée. Faites dissoudre les tablettes de bouillon. Ajoutez la badiane et le gingembre. Laissez cuire doucement le bouillon 10 mn. Coupez la viande en fines lamelles. Jetez pendant quelques instants les lamelles de viande dans ce bouillon, juste le temps de les blanchir. Egouttez. Tenez-les au chaud. Egouttez le vermicelle. Dans un bol, mélangez le jus de citron et un peu de nuoc man selon votre goût. Dans chaque bol individuel répartissez: vermicelle chinois, lamelles de viande, herbes hachées. Versez par dessus le bouillon très chaud. Ajoutez au dernier moment le mélange: nuoc man + citron.

SOUPE DE BOEUF AU TAPIOCA (Chine)

80 g de boeuf par personne, 1 oeuf par personne, 1 oignon, 1 c à soupe de tapioca par personne, nuoc mam, poivre, 1 pincée de glutamate, persil, feuilles de coriandre, ciboule.

Hacher l'oignon très finement, émincer le boeuf, ajouter poivre, nuoc mam et glutamate et mélanger. Faire cuire le tapioca dans de l'eau bouillante sans trop épaissir. Verser le mélange de viande dans le bouillon, retirer du feu. Battre les oeufs, les verser dans le bouillon. Saupoudrer de persil, coriandre et ciboule.

SOUPE DE BOEUF AUX TOMATES (Chine)

Couper en fines lamelles une tranche de boeuf bien tendre. Faire mariner le boeuf pendant un quart d'heure dans du nuoc mam avec des oignons et de la citronnelle. Ajouter du poivre, du glutamate. Bien mélanger le tout. Couper d'autre part 3 tomates en petits dés. Faire bouillir un litre d'eau. Y mettre d'abord la viande et ensuite les tomates. Laissez cuire 20 mn. Retirer du feu. Saupoudrer d'un hachis de persil et servir.

SOUPE HANOIENNE

Faire un pot-au-feu avec 1 os à moelle, 100 g de crevettes séchées, 200 g de bas morceaux de boeuf, 1 sèche séchée, 50 g de gingembre frais, un peu d'anis étoilé, 2 ou 3 gros oignons, 1 c à café de glutamate, 9 c à café de nuoc mam et de l'eau. Lorsque la soupe est cuite, la passer et ajouter

selon le goût des feuilles de menthe, des feuilles de coriandre, du poivre, du citron, du nuoc mam. Cuire 50 g de pâtes de riz par personne dans de l'eau salée. Couper 300 g de beefsteak en très fines lamelles, les mettre dans chaque bol, ajouter des pâtes et un peu d'oignon cru émincé, arroser avec le bouillon bouillant. On peut ajouter les bas morceaux de boeuf dans les bols.

SOUPE HONGROISE

Pour 6 personnes: 750 g de paleron, 4 beaux oignons, 2 c à soupe de saindoux, une cuillerée à soupe de paprika, 2 grosses tomates bien mûres, 6 pommes de terre, 100 g de "csipetckes" (pâtes préparées par les ménagères hongroises et coupées en petits carrés de 4 cm de côté) ou 100 g de tagliatelles, sel, poivre.
Coupez la viande en dés de la grosseur d'une noix. Epluchez et émincez les oignons. Chauffez le saindoux dans une petite marmite et jetez-y la viande et les oignons. Faites-les bien revenir puis saupoudrez-les avec le paprika. Mélangez le tout à la cuillère de bois, à feu vif, et mouillez avec 2 litres d'eau. Laissez cuire à bon feu, en écumant s'il y a lieu. Pendant ce temps, épépinez et concassez les tomates, lavez, épongez les pommes de terre puis coupez-les en petits dés. Jetez le tout dans la marmite. Après une heure et trente minutes de cuisson, rectifiez l'assaisonnement et laissez mijoter encore 30 minutes. Le potage cuit, versez les pâtes dans la marmite et servez très chaud, dès qu'elles sont à point.

SOUPE TONKINOISE

Pour 2 personnes. 200 g de nouilles de riz bouillies d'avance et gardées au chaud, 200 g de boeuf bouilli. Verser un litre de bouillon de pot-au-feu bien maigre dans une casserole, ajouter sel, poivre, glutamate, gros comme un dé de gingembre, une graine entière de badiane. Faire bouillir 10 mn. Baisser le feu et maintenir le bouillon très chaud. Placer alors les nouilles que l'on avait conservées dans un grand bol et ajouter la viande coupée en lamelles par-dessus ainsi que cerfeuil (ou mieux de la coriandre), estragon, ciboulette hachés fin. Verser le bouillon très chaud sur le tout et servir. Sauce: Nuoc-mam citronné et pimenté. On peut remplacer le boeuf bouilli par des lamelles de boeuf cru.

STEAK A LA BORDELAISE

1 tranche de rumsteck de 3 à 4 cm d'épaisseur, poivre noir fraîchement moulu, 2 à 4 cuillerées à soupe de beurre ramolli, sel. Pour la sauce: 1/2 oignon d'Espagne, 2 échalotes, 2 c à soupe d'huile, 1 c à soupe de persil haché, 1 c à soupe rase de farine, 1 verre de vin rouge.
Sortez le steak du réfrigérateur environ 30 minutes avant la cuisson et entaillez la surface par endroits, afin d'éviter que la viande ne se recroqueville pendant la cuisson, faites chauffer le gril à l'avance pendant 15 ou 20 minutes. Saupoudrez de poivre les deux faces du steak et tartinez de beurre. Frottez votre gril avec un morceau de graisse, placez la viande et faites-la griller pendant 8 minutes de chaque côté pour l'obtenir saignante: quelques minutes de plus si vous la préférez à point. Pendant que le steak grille, faites revenir jusqu'à transparence un demi-oignon d'Espagne et deux échalotes dans deux cuillerées à soupe d'huile. Ajoutez deux cuillerées à soupe de persil haché, une cuillerée à soupe rase de farine et un verre de vin rouge et faites cuire à feu vif en tournant constamment jusqu'à ce que le vin se mette à bouillir. Laissez cuire très doucement, en remuant, jusqu'à ce que la sauce ait un peu épaissi. Passez un peu de moelle de boeuf à l'eau bouillante pendant 1 minute, écrasez-la, incorporez-la à la sauce et nappez-en le steak.

STEAK A L'AIL

Pour 4 personnes: 4 steaks, 5 gousses d'ail, sel, poivre, 1 c à soupe de vinaigre, 50 g de beurre, 2 c à soupe d'huile.
Pilez 3 gousses d'ail au mortier, ajoutez une pincée de sel et de poivre, puis le vinaigre. Frottez les steaks avec cette préparation. Laissez reposer 30 mn. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une

poêle avec les deux gousses d'ail restant coupées en quatre; retirez-les et faites cuire rapidement les steaks dans cette huile. Servez avec des pommes de terre rissolées.

STEAK A LA MODE DES BALKANS

Pour 2 personnes: 2 gros steaks pris dans le filet (2 1/2 à 3 cm d'épaisseur), 5 cuillerées à soupe d'huile, sel, poivre, 2 cuillerées à soupe de grains de poivre noir, 1/2 poivron rouge, 4 cuillerées à soupe de concentré de paprika, 2 grands oignons, 2 gousses d'ail, 4 cuillerées à soupe de cognac. Essuyer les steaks avec du papier de cuisine. Une fois qu'ils sont bien secs, les badigeonner d'huile sur les deux faces. Casser grossièrement les grains de poivre et y rouler les steaks sur les deux côtés. Laisser la viande s'imprégner d'huile et, entre-temps, éplucher les oignons et les gousses d'ail, les hacher finement et bien les mélanger. Epépiner et apprêter le 1/2 poivron et le couper en fines lamelles. Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle et y faire revenir vivement les steaks, environ 3 mn sur chaque face. (Ils doivent rester bien roses à l'intérieur.) Retirer la poêle du feu en y laissant reposer les steaks, bien couverts, encore durant 2 mn environ. Saler à ce moment-là seulement, selon les goûts et ajouter du poivre. Disposer les steaks sur des assiettes chaudes et badigeonner la surface apparente du concentré de paprika. Réunir au jus de cuisson les lamelles de poivron ainsi que le mélange cognac par-dessus, le faire flamber, goûter et rectifier au besoin l'assaisonnement. Verser le tout sur les steaks, servir immédiatement.

STEAK A LA PIZZAIOLA

1 tranche de rumsteck de 3 à 4 cm d'épaisseur, poivre noir fraîchement moulu, 2 à 4 cuillerées à soupe de beurre ramolli, sel. Pour la sauce: 2 c à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 1 boîte moyenne de tomates pelées, 1 c à soupe de persil haché, 1 pincée d'origan.
Sortez le steak du réfrigérateur environ 30 minutes avant la cuisson et entaillez la surface par endroits, afin d'éviter que la viande ne se recroqueville pendant la cuisson, faites chauffer le gril à l'avance pendant 15 ou 20 minutes. Saupoudrez de poivre les deux faces du steak et tartinez de beurre. Frottez votre gril avec un morceau de graisse, placez la viande et faites-la griller pendant 8 minutes de chaque côté pour l'obtenir saignante: quelques minutes de plus si vous la préférez à point. Sauce: faites revenir dans deux cuillerées à soupe d'huile d'olive une gousse d'ail émincée, jusqu'à transparence. Ajoutez une boîte de taille moyenne de tomates pelées. Salez, poivrez et faites cuire à feu vif pendant 15 minutes. Mélangez au jus une cuillerée à soupe de persil haché, une pincée de poudre d'origan et nappez-en le steak.

STEAK A L'OS MARINE

3 oignons, 2 ou 3 gousses d'ail, 250 g de tomates, 6 c à soupe de vinaigre de vin, 1,5 dl de vin rouge, 2 c à soupe de poivre vert, 6 c à soupe d'huile d'olive, thym, laurier, 8 steaks à l'os (de 350 g) ou 8 steaks sans os.
Pelez et émincez les oignons et l'ail. Pelez les tomates, coupez-les en deux et épépinez-les. Versez dans un bol le vinaigre, le vin, le poivre vert, les morceaux de tomates et l'huile. Réduisez le tout en purée au mixeur, puis ajoutez l'ail, les oignons, le thym et le laurier. Faites mariner les steaks pendant 24 h. Egouttez-les, épongez-les et faites griller.

STEAK AU POIVRE

Concasser du poivre blanc, saler les steaks y appuyer le poivre concassé. Les faire saisir dans de l'huile très chaude des 2 côtés et les retirer. Ajouter de l'échalote hachée finement, 1 verre de porto, 1 verre de cognac et un bon morceau de beurre dans la poêle. Napper les steaks.

STEAK AU POIVRE

Pour 4 personnes: 4 tournedos bardés de 175 g chacun, 2 c à soupe de poivre concassé, 20 g de beurre. Pour la sauce: 2 c à soupe de crème, 1 c à soupe de moutarde forte, 3 c à soupe de whisky

ou de cognac.

Versez le poivre dans une assiette. Placez-y un tournedos. Avec la paume de la main, appuyez fortement pour que le poivre s'incruste dans la viande. Faites de même pour l'autre face et procédez pareillement avec les autres tournedos. Chauffez le beurre dans une poêle, faites saisir les tournedos 5 à 8 mn, selon que vous les aimez plus ou moins saignants, en les retournant à mi-cuisson. Eliminez le beurre de cuisson. Arrosez les tournedos du whisky. Chauffez et faites flamber. Retirez les tournedos et tenez-les au chaud. Versez la crème dans la poêle. Faites-la bouillir jusqu'à ce qu'elle devienne onctueuse. Délayez-y la moutarde. Chauffez sans laisser bouillir. Nappez les tournedos de la sauce et servez aussitôt.

STEAK AU POIVRE DE SZECHUAN

Mesure 1 tasse = 1/4 de litre. Pour 2 personnes: 1 1/2 c à soupe de poivre de Szechuan, 2 c à café de poivre vert réhydraté, 200 g de steak, 1 c à soupe d'huile, 1 tasse de Porto, 1/4 de tasse d'échalotes émincées, 1/2 c à soupe de gingembre frais émincé finement, 1 1/2 c à soupe de beurre. Mixer les poivre. Tartiner cette mixture sur les deux côtés des steaks. Laisser mariner 4 heures au réfrigérateur. Chauffer l'huile dans une poêle, mettre les steaks, saler, cuire. Réserver les steaks sur une assiette, garder au chaud. Ajouter Porto, échalotes et gingembre dans la poêle, faire réduire 5 minutes environ. Passer la sauce en pressant bien, faire réduire jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop environ 2 mn. Ajouter le beurre, rectifier l'assaisonnement. Napper les steaks.

STEAK AU POIVRE VERT

Pour 6 personnes: 6 steaks de 150 g environ, 1 verre à vin de rhum, 40 g de beurre, un peu d'huile, 1 petite boîte de poivre vert, 3 cuillerées à soupe de crème fraîche, sel.
Faire couper les steaks assez épais et peu larges. Faire fondre le beurre dans une poêle et y ajouter une bonne cuillerée d'huile. Lorsque le mélange est bien chaud, y dorer les steaks de chaque côté, saler. Pendant la cuisson de la viande, ouvrir la boîte de poivre vert, égoutter celle-ci et en hacher grossièrement trois cuillerées. En parsemer les steaks. Faire légèrement chauffer le rhum, le verser sur les steaks doucement pour ne pas bousculer le poivre, flamber. Verser la crème dans la poêle où se trouve encore le fonds dc cuisson, porter à ébullition en remuant avec une cuiller de bois; laisser bouillir quelques instants, rectifier l'assaisonnement. Napper les steaks avec la sauce.

STEAK AU THYM

Pour 4 personnes: 4 steaks de 150 à 200 g (aiguillette ou rumsteck) épaisseur 2 cm environ, 2 c à soupe d'huile, 6 branches de thym frais.
Badigeonnez les steaks d'huile. Effeuillez le thym, et enrobez-en les steaks des 2 côtés. Faites griller les steaks 2 à 3 mn, selon que vous les aimez saignants ou à point, et faites faire à la viande 1/4 de tour sur le gril en cours de cuisson.

STEAK AU WHISKY

Faire mariner 2 steaks pendant 4 heures dans du whisky. Faire revenir des oignons, ajouter 250 g de champignons émincés, 2 pincées de laurier en poudre, 10 graines de coriandre, remuer, ajouter 3 tomates coupées, saler, poivrer et cuire à petit feu. Eponger les steaks, les cuire dans une poêle chaude graissée, saler, poivrer. Déposer les légumes dans un plat. Poser les steaks dessus. Verser la marinade dans la poêle de steaks, flamber, ajouter un peu de crème liquide, laisser épaissir. Napper les steaks de cette sauce.

STEAKS AUX MORILLES

Pour 4 personnes: 400 g de morilles ou 2 paquets de morilles séchées, 4 steaks, 75 g de beurre, sel, 1/2 citron, 1 tasse de jus de viande (jus de rôti). Pour servir: beurre persillé à volonté.

Rincez les morilles sous l'eau du robinet et faites-les gonfler 1 h dans de l'eau. Quand vous utiliserez des champignons frais, nettoyez-les soigneusement dans plusieurs eaux, ils conservent souvent du sable dans leurs alvéoles. Ensuite, égouttez-les. Faites cuire les steaks rapidement dans la matière grasse chaude, assaisonnez. Retirez-les et gardez-les au chaud. Dans la cuisson de la viande, mettez les morilles et laissez-les cuire une dizaine de minutes. Ajoutez le jus de viande et laissez réduire. Servez avec les steaks avec à volonté du beurre persillé. Autre méthode: les steaks peuvent être grillés et les morilles sautées à part dans du beurre.

STEAKS BARBECUE

Pour 4 personnes: 600 g de steak haché, 1 ou 2 échalotes (suivant grosseur), 1 cuillerée à soupe de fines herbes, 1 cuillerée à soupe de moutarde, 2 cuillerées d'huile, laurier, thym, romarin, 4 morceaux de feuille d'aluminium.
Bien malaxer la viande hachée avec l'échalote et les fines herbes hachées, la moutarde et les aromates, puis saler et poivrer sans excès. Quelques instants avant la cuisson, former les quatre steaks, déposer chacun d'eux sur un morceau d'aluminium, les arroser d'un peu d'huile puis les fermer individuellement dans les feuilles d'aluminium en ayant soin de ne pas les déformer. Lorsque les braises du barbecue seront rouges, placer les petits paquets sur le gril pendant cinq minutes environ; les retourner alors sur l'autre face et les laisser à nouveau cinq minutes.

STEAKS FLAMBES AU POIVRE VERT

4 steaks dans le filet de 180 g chacun, 200 g de morilles, 1 c à soupe de poivre vert, 15 cl de crème, 25 g de beurre, 5 cl de madère, 5 cl de cognac, sel.
Rincez soigneusement les morilles, puis égouttez-les. Faites-les revenir à la poêle dans 25 g de beurre à feu doux pendant 6 à 7 mn. Retirez-les et remplacez-les par les steaks. Faites-les cuire 2 à 3 mn sur chaque face à feu vif. Retirez-les et
réservez-les au chaud. Déglacez les sucs de cuisson de la poêle avec le madère. Ajoutez le poivre vert et la crème. Faites bouillir et réduire 2 mn. Remettez les steaks et les morilles avec leur jus de cuisson dans cette sauce. Salez légèrement. Retirez aussitôt du feu. Faites chauffer les 5 cl de cognac dans une petite louche puis versez-le sur la viande et flambez Servez les steaks dès que les flammes sont éteintes. Si vous utilisez des morilles séchées, comptez- en 20 g à 25 g. Faites les tremper dans de l'eau tiède pendant 3 h au minimum ou si possible 1 nuit entière et prolongez leur cuisson de 5 mn dans la sauce avant de remettre les steaks au poivre.

STEAK GRILLE

1 tranche de rumsteck de 3 à 4 cm d'épaisseur, poivre noir fraîchement moulu, 2 à 4 cuillerées à soupe de beurre ramolli, sel.
Sortez le steak du réfrigérateur environ 30 minutes avant la cuisson et entaillez la surface par endroits, afin d'éviter que la viande ne se recroqueville pendant la cuisson, faites chauffer le gril à l'avance pendant 15 ou 20 minutes. Saupoudrez de poivre les deux faces du steak et tartinez de beurre. Frottez votre gril avec un morceau de graisse, placez la viande et faites-la griller pendant 8 minutes de chaque côté pour l'obtenir saignante: quelques minutes de plus si vous la préférez à point.

STEAK HACHE A LA POITEVINE

Pour 6 personnes: 750 g de viande hachée (macreuse), 75 g de moelle de boeuf, 150 g do mie de pain rassis, un verre de lait, 100 g d'oignons, 125 g de beurre, 3 oeufs sel, poivre, 1/2 verre de vin blanc sec, persil haché.
Préparez une panade avec la mie de pain et le lait. Faites-la cuire à feu doux et asséchez-la bien. Hachez les oignons, faites-les fondre au beurre à feu doux en couvrant la casserole afin qu'ils

cuisent sans dorer. Mélangez à la fourchette, la viande, la panade, les oignons, la moelle hachée, les oeufs, sel, poivre et persil, pétrissez bien le tout afin d'obtenir un mélange homogène. Laissez reposer 2 h au réfrigérateur. Façonnez 6 steaks épais. Faites-les cuire à la poêle et au beurre chaud 5 mn de chaque côté. Déglacez la poêle avec le vin blanc, salez, poivrez. Nappez les steaks avec cette sauce. Saupoudrez de persil haché.

STEAK HACHE AU POIVRE VERT

Pour 4 personnes: 600 g de viande de boeuf hachée, 40 g de beurre, sel, poivre, 120 g de crème fraîche, 1 cuillerée à soupe de jus de poivre vert, 1 cuillerée à soupe de poivre vert, 5 cl de vin blanc sec.

Partager la viande en 4 parties et aplatir chacune en forme de hamburger; les cuire au beurre sur les 2 faces; saler et poivrer; les garder saignants; les retirer de la poêle. Jeter le beurre de cuisson, déglacer au vin blanc en remuant; réduire sur feu vif, ajouter la crème fraîche et le jus de poivre ainsi que le poivre vert; faire réduire jusqu'à épaississement. Napper les steaks avec la sauce et servir aussitôt.

STEAK HACHE AUX ANCHOIS

800 g de steak haché, 10 filets d'anchois, 2 oeufs crus, 1 oeuf dur, 50 g de beurre, 2 c à soupe d'huile, 150 g de crème fraîche, 1 oignon, 2 gros cornichons, farine, persil, sel, poivre.

Faire dessaler les anchois sous un filet d'eau courante. En réserver 4 entiers et hacher grossièrement les autres. Faire rissoler doucement l'oignon émincé dans la moitié de l'huile. Mélanger la viande avec les anchois et les oeufs crus, poivrer, ne saler que si nécessaire, 1 c à soupe de persil haché. Former des galettes, les rouler dans la farine, faire cuire 4 mn de chaque côté dans du beurre et le reste de l'huile. En fin de cuisson ajouter les oignons, les cornichons en rondelles et la crème. Poivrer, saler. Décorer avec les anchois restants.

STEAK HACHE PROVENÇALE

Pétrissez 500 g de boeuf haché avec une pincée de sel, une pincée de poivre de Cayenne, une pincée de thym en poudre et 1 oeuf. Façonnez 4 steaks et passez-les dans la farine. Gardez en attente au frais. D'autre part, préparez un coulis de tomates épais en faisant fondre 2 oignons, 700 g de tomates dans 2 c à soupe d'huile. Joignez 1 gousse d'ail écrasée ainsi qu'un bouquet garni. Après cuisson (40 mn), joignez une poignée d'olives blanchies et 1 poivron rouge grillé, pelé et coupé en lanières. Faites cuire les steaks à l'huile de 6 à 7 mn de chaque côté. Servez-les nappés de sauce.

STEAK, ROGNON ET HUITRES EN PUDDING (Angleterre)

Mélanger 700 g de farine avec 350 g de graisse de boeuf finement hachée et une pincée de sel. Pétrir avec une tasse d'eau. Ajouter une demi-cuillère à thé de levure chimique et laisser reposer. Abaisser la pâte et en tapisser un moule à pudding bien graissé, en gardant de quoi couvrir. Découper en dés de deux centimètres 700 g de boeuf et un rognon. Mettre dans une terrine. Ajouter deux douzaines d'huîtres, des oignons hachés, du persil, sel et poivre, sauce Worcester et bien mélanger. Garnir l'intérieur du moule à pudding et couvrir de la calotte de pâte. Lier les bords. Recouvrir d'un papier parchemin graissé et ensuite d'un linge mouillé. Ficeler. Cuire quatre heures au bain-marie.

STEAK SAUCE MOUTARDE

Pour 2 personnes: 3 échalotes, 2 dl de vin blanc sec, 2 c à soupe de moutarde à l'estragon, 2 steaks, huile, sel, poivre.

Hachez menu les échalotes, faites-les cuire doucement dans le vin blanc. Laissez réduire de moitié, puis incorporez la moutarde. D'autre part, huilez les steaks, faites-les griller des deux côtés, assaisonnez servez-les nappés de sauce préparée avec un légume au choix ou des pommes paille.

Variante: vous pouvez faire cuire les steaks à la poêle et déglacer le jus de cuisson avec un mélange vin blanc-moutarde et un peu de crème fraîche.

STEAK TARTARE

Steak haché, mayonnaise liquide avec oignon, échalote, ciboulette, câpres, persil, ketchup, worschester sauce, tabasco, cognac, sel, poivre.

ASSIETTE MARAICHERE DES HALLES

Radis roses, artichauts (2 par personne), barquettes farcies au riz et aux dés de jambon, bifteck haché avec mayonnaise, vinaigrette.

Vous cuisez le riz (bien épicé et avec du safran). Lorsqu'il est refroidi, vous le mélangez avec de la mayonnaise et les dés de jambon. Préparez le bifteck haché: assaisonnez, passez un oignon à la moulinette (éventuellement du persil et des câpres) et mélangez avec de la mayonnaise. Disposez sur l'assiette à portions.

STEAK TARTARE AU POIVRON

2 steaks hachés, 1/2 poivron rouge, 2 échalotes, 8 petits cornichons, quelques brins de persil, 2 cuillères à café de moutarde, 2 cuillères à café d'huile d'olive, sel, poivre, 1 jaune d'oeuf.

Mettre dans le mixeur le poivron, les cornichons et l'échalote coupés en morceaux, le persil. Ajouter l'huile, la moutarde. Mixer le tout pendant 30 à 40 secondes. Verser cette préparation dans un saladier, rajouter les steaks hachés, bien mélanger avec une fourchette. Assaisonner. Servir le steak tartare décoré d'un jaune d'oeuf.

TACOS AU BOEUF (Mexique)

Pour 12 Tacons: 1 paquet d'Old El Paso (sauce), 500 g de boeuf haché, ou, en variante ajouter 1 oignon haché, 1 gousse d'ail hachée. Garnitures au choix: laitue coupée en lamelles, ciboulette ciselée, tomates découpées et épépinées, fromage râpé, tranches d'avocat, crème aigre (ou crème et jus de citron), piments verts.

Faire chauffer les Taco Shells pendant 2/3 minutes au four préchauffé à 180°C, ou au four à micro-ondes 1/2 m. Faire dorer le boeuf haché, l'oignon et l'ail dans une poêle. Faire égoutter la graisse en excédent et ajouter la sauce en paquet. Laisser cuire 20 minutes en remuant de temps à autre. Remplir les Tacos chaudes de ce mélange, puis ajouter une garniture au choix. Servir avec la sauce Taco.

TAMALE PIE

Pour 6 personnes: 750 g de boeuf haché, 250 g de chorizo, 200 g de farine de maïs, 1 boîte de 125 g de maïs doux en grains (Géant Vert), 1 petit oignon, 1 côte de céleri, 1 petit poivron vert, 40 cl de sauce tomate au naturel, 40 g de Chili powder, 15 cl de bouillon de volaille, 15 olives vertes dénoyautées, 200 g de gruyère râpé, 3 cuillerées à soupe d huile, sel, poivre. Préparation: 40 minutes. Cuisson: 1 heure 30.

Porter à ébullition un demi-litre d'eau salée. Hors du feu, y jeter la farine de maïs en une seule fois en mélangeant énergiquement. Reposer sur feu doux sans cesser de tourner, ajouter un demi-litre d'eau, mélanger, continuer la cuisson jusqu'à épaississement. Retirer du feu, couvrir. Huiler le plat, y verser les 3/4 de la farine avant qu'elle ne refroidisse. Eplucher, émincer l'oignon et la côte de céleri, épépiner et couper le poivron en petits dés. Egoutter les grains de maïs. Peler le chorizo, le hacher. Faire fondre l'oignon à la poêle dans 2 cuillerées d'huile, dès qu'il est transparent, ajouter le céleri, le poivron, laisser suer 5 minutes à feu doux, puis ajouter le maïs, le bouillon et la sauce tomate, mélanger puis y faire dissoudre le Chili. Ajouter le boeuf haché et le chorizo, laisser réduire à feu vif, sans cesser de tourner pendant 20 minutes. Rectifier l'assaisonnement en sel. Verser dans le moule. Recouvrir du quart de farine de maïs restant, lisser la couche. Répartir les olives hachées.

Faire cuire à four doux (150°C th 5) pendant une heure. Saupoudrer de fromage râpé et faire gratiner.

TARTE A LA PROVENÇALE

Faites dégorger 2 aubergines coupées en lamelles avec du sel. Essuyez-les soigneusement et faites-les frire à l'huile d'olive. Ajoutez 200 g de lard fume en dés et 3 oignons émincés. Ajoutez à cette préparation 300 g de viande hachée et 4 tomates pelées et épépinées. Ajoutez de l'ail et du persil et faites cuire le tout, dans une poêle couverte, durant 20 minutes environ. Pendant ce temps, faites cuire à blanc une abaisse de pâte brisée. Garnissez-la de l'appareil, saupoudrez généreusement de parmesan râpé et passez à four chaud durant 10 minutes environ.

TARTE A LA VIANDE ET A LA TOMATE

Un fond de tarte en pâte brisée. Garniture: 400 g de boeuf haché, 30 g de beurre, sel, poivre, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 3 c à soupe d'huile, 4 tomates, 1 c à soupe de basilic séché, 100 g de gruyère ou de parmesan râpé.
Faites pré-cuire le fond de tarte à blanc 10 mn. Faites revenir la viande dans le beurre, assaisonnez. A part, faites revenir à l'huile l'ail haché et l'oignon émincé, ajoutez les tomates pelées (fraîches ou en boîte), assaisonnez et joignez le basilic, laissez mijoter 30 mn. Saupoudrez le fond de tarte de fromage râpé, recouvrez de viande, puis de sauce à la tomate. Faites cuire 25 mn environ à four chaud (200°C).

TERRINE A LA PAYSANNE

Pour 12 personnes: 1 kg 500 de boeuf, 125 g de lard de poitrine salé, 125 g de lard de poitrine fumé, 2 branches de persil, 1 grande feuille de laurier, 2 c à soupe de ciboules hachées, 1 c à café de quatre épices, 1 c à café de sel fin, poivre, 1 c à soupe d'eau-de-vie (facultatif), 2 c à soupe d'eau, 2 c à soupe farine.
Coupez la viande en tranches minces et régulières. Coupez aussi le lard en tranches fines. Dans une terrine allant au four, rangez un lit de boeuf, un lit de lard, un lit d'assaisonnement. Terminez en versant l'eau et l'eau de vie. Fermez avec le couvercle. Délayez la farine avec un peu d'eau de façon à obtenir une pâte très épaisse et collante. Collez avec cette pâte les bords de la terrine. Mettez à cuire à four doux au moins 3 h. Au moment de servir, retirez la pâte, dégraissez un peu la sauce, apportez la terrine toute chaude à table.

TOURNEDOS A LA CREME D'ANCHOIS

Pour 4 personnes: 4 tournedos, 4 c à café de crème d'anchois, poivre, 4 c à soupe d'huile d'olive, une poignée d'olives, 4 tomates, sel.
Tartinez les tournedos de crème d'anchois, poivrez-les, faites-les cuire des deux cotés dans la moitié de l'huile chaude. En fin de cuisson, ajoutez les olives blanchies au préalable. Dans l'autre moitié de l'huile, vous aurez fait cuire les tomates coupées en deux et assaisonnées, 5 mn de chaque côté. Servez-les avec la viande. Vous pouvez remplacer la crème d'anchois par du beurre d'anchois (4 filets d'anchois pilés avec 60 g de beurre).

TOURNEDOS AUX ANCHOIS

Faites griller 4 tournedos huilés. En même temps, faites griller 4 tranches de pain de mie. Tartinez-les de beurre d'anchois (en pot ou en tube). Posez les tournedos cuits par-dessus, décorez de filets d'anchois et d'olives.

TOURNEDOS FORESTIERE

4 tournedos, huile, 1 boîte de girolles en conserve, sel, poivre, 1 dl de jus de jus de veau, persil.

Faites griller rapidement les tournedos badigeonnés d'huile. D'autre part, chauffez les champignons dans leur jus, ajoutez-les à la viande ainsi que le jus de veau. Rectifiez l'assaisonnement et saupoudrez à volonté de persil.
Jus de veau: Faites colorer 1 kg d'os de veau concassés dans un peu de graisse de veau, ajoutez 1 carotte, 2 oignons, 1 petite branche de céleri coupés en mirepoix puis 2 tomates concassées, un bouquet garni, du sel, du poivre, 2 clous de girofle. Laissez suer pendant 5 mn. Mouillez d'un petit verre du vin blanc sec et lorsqu'il est presque évaporé de 2 litre d'eau. Laissez mijoter très doucement pendant 4 heures en écumant régulièrement. Passez le liquide à la passoire très fine (il doit avoir réduit de moitié). Mettez au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Retirez alors la graisse solidifiée. Répartissez ce jus en petits portions et surgelez-le.

TOURNEDOS ROSSINI
Faire un fumet avec du bouillon, du porto et des cèpes, cuire jusqu'à ce que le tout soit réduit de moitié. Couper 2 tranches de pain de campagne, les faire revenir dans de la graisse bien chaude. Faire cuire 2 tournedos salés, poivrés. Couper 2 tranches de foie gras frais et les faire revenir avec la viande. Verser le fumet sur les tranches de pain, poser le tournedos dessus puis le foie gras et garnir avec les cèpes.

TOURNEDOS ROSSINI
Pour 4 personnes: 4 beaux tournedos, 4 tranches de pain de mie rassis, 125 g de beurre, 6 cl de cognac, 6 cl de madère, 250 g de crème épaisse, 4 médaillons de foie gras, 4 belles rondelles de truffe, sel, poivre.
Chauffez le plat de service et les assiettes. Taillez les tranches de pain de mie à la forme des tournedos et faites-les dorer sur les 2 faces dans 75 g de beurre. Tenez-les au chaud. Faites fondre le reste de beurre et lorsqu'il est bien doré, faites-y revenir les tournedos, à feu un peu vif. Le temps de cuisson varie selon le goût des convives: bleu, saignant ou à point. Retournez-les à mi-cuisson, assaisonnez-les puis flambez-les avec le cognac, chauffé au préalable. Dressez les canapés frits sur le plat de service, posez un tournedos sur chacun, remettez au chaud. Déglacez la poêle avec le madère, ajoutez la crème, assaisonnez. Faites épaissir sur feu doux sans cesser de battre au fouet à sauce. Posez un médaillon de foie gras, surmonte d'une rondelle de truffe, sur chaque tournedos. Nappez avec la sauce bien chaude. Servez rapidement en donnant des assiettes chaudes.

TOURTE AU BOEUF
Préparation: 30 mn. Cuisson: 30 mn. Pour 8 personnes: 400 g de pâte feuilletée prête à l'emploi, 800 g de boeuf cuit 500 g de tomates, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 cuillerées d'huile, 1 bouquet garni, 1 oeuf + 1 jaune pour dorer, 75 g de gruyère râpé, sel et poivre. Pour servir: 1 bol de coulis de tomates épicé.
Préparez une fondue de tomates. Lavez, essuyez et coupez les tomates en petits quartiers. Epluchez l'oignon, émincez-le finement. Pelez puis écrasez la gousse d'ail. Chauffez l'huile dans une sauteuse et faites-y revenir doucement l'oignon en remuant. Ajoutez ensuite les quartiers de tomates et l'ail écrasé. Salez, poivrez. Mélangez et ajoutez le bouquet garni. Faites cuire sur feu assez vif en remuant fréquemment. Au bout de 20 mn, vous obtenez une purée épaisse. Coupez le boeuf en dés. Beurrez un moule à manqué ou une tourtière. Etalez les deux tiers de la pâte feuilletée. Foncez-en le moule en laissant déborder la pâte tout autour d'un centimètre environ . Tapissez le fond de pâte avec les dés de boeuf. Allumez le four th 7 220°C. Battez l'oeuf en omelette avec sel et poivre. Retirez la fondue de tomate du feu, ôtez le bouquet garni puis incorporez-y l'oeuf battu en fouettant la préparation. Versez-la ensuite sur les dés de boeuf. Saupoudrez toute la surface de gruyère râpé. Etalez le reste de pâte et couvrez-en le moule en dépassant aussi d'un centimètre. Roulez les bords de la pâte ensemble. Faites un trou au milieu de la tourte et maintenez-le ouvert avec un morceau

de papier d'aluminium roulé. Badigeonnez le dessus avec le jaune d'oeuf battu avec un peu d'eau. Enfournez et comptez 30 mn de cuisson à four chaud. Servez chaud avec un coulis de tomates.

TRANCHES DE BOEUF EN GELEE

Pour 4 à 6 personnes: 8 tranches de rôti de boeuf saignantes, 1/2 cuillerée à café de thym, 1/2 cuillerée à café de basilic, sel, poivre noir fraîchement moulu, carottes cuites émincées en rondelles, petits oignons blanchis (ou confits dans au vinaigre), branches de cerfeuil, d'estragon ou de persil, 3/4 de litre de gelée au madère, 1 cuillerée a café de Worcestershire sauce, poivre de Cayenne.
Disposez dans un plat de service creux les tranches de boeuf, se chevauchant. Parsemez-les de thym, de basilic, de sel et de poivre. Garnissez avec les rondelles de carottes et les petits oignons, et décorez avec les branches de cerfeuil, d'estragon ou de persil. Faites chauffer la gelée, ajoutez la Worcestershire sauce et une pointe de poivre de Cayenne. Laissez refroidir jusqu'à ce que la gelée devienne sirupeuse. Versez-en alors environ 1/2 litre sur les tranches de boeuf et mettez au réfrigérateur pendant deux heures au moins jusqu'à ce que la gelée ait bien pris. Mettez le reste de la gelée dans un plat creux, laissez prendre au frais, puis hachez la gelée pour décorer le tour du plat. Variantes: Vous pouvez présenter de la même façon un rôti de veau ou des tranches de jambon moulé, cru ou cuit.

TRIPES DE GRANVILLE

Pour 8 à 10 personnes: 2 kg de tripes prêtes à cuire, 2 pieds de veau, 4 c à soupe d'huile, 10 oignons moyens, 4 grosses carottes, 4 ou 5 blancs de poireaux, 1 dl de calvados, 2 gousses d'ail moyennes, 1 bouquet garni, 1 litre de cidre sec, sel, poivre, quatre épices, farine pour luter la tripière, clous de girofle.
Dans une marmite, en terre de préférence, mettez l'huile, faites-la chauffer, ajoutez les oignons, les blancs de poireaux, l'ail hachés, et les carottes en rondelles. Laissez revenir sans prendre couleur jusqu'à ce que les oignons soient fondants, puis ajoutez les pieds de veau coupés en morceaux. Faites raffermir sans prendre couleur. Ajoutez les tripes coupées en morceaux à peu près réguliers. Remuez. Introduisez le bouquet assez chargé en thym. Salez, poivrez, mettez 6 clous de girofle et une petite cuillerée à café rase de quatre épices. Mouillez avec le cidre à hauteur des chairs, ajoutez le calvados. Remuez, amenez lentement à ébullition. Au bout de 5 minutes, couvrez la marmite hermétiquement, en scellant le couvercle avec une pâte épaisse faite de farine et d'eau. Mettez à four doux pendant 12 heures. Laissez refroidir toujours bouché. Pour réchauffer, ouvrez la marmite, dégraissez la sauce à la cuillère et faites chauffer lentement en remuant souvent. Servez sur des assiettes bien chaudes.

VIANDE A LA PICKELSTEINER

Garnir de tranches de lard minces une marmite en terre ou une cocotte. Y disposer en alternant des couches de viande et de légumes. Viande: porc, mouton, veau et boeuf par égalité. Légumes: carottes, céleri, chou blanc, oignons émincés à égalité. Mouiller à hauteur avec du bouillon ou de l'eau et cuire une demi-heure. Ajouter alors des pommes de terre en tranches, sel et poivre. Couvrir et finir de cuire au four. Se sert dans la marmite.

VIANDE A L'ORIGAN

1 kg de boeuf à braiser, 1 c à café de paprika, 1 c à café d'origan, 1/4 de verre d'huile, 1 feuille de laurier, 5 gousses d'ail, 2 verres d'eau.
Faire dorer la viande 15 mn, ajouter les gousses d'ail au bout de 5 mn. Ajoutez ensuite le paprika, l'origan;, le laurier, sel, poivre. Cuire 1 h 30.